

2023年广播稿防溺水(大全8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

广播稿防溺水篇一

同学们，今天要跟大家分享的安全知识是“防溺水安全知识”。

- 1、小学生应在成人带领下游泳，学会游泳；
 - 2、不要独自在河边、山塘边玩耍；
 - 3、不去非游泳区游泳；
 - 4、不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；
 - 5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。
- 1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；
 - 3、身体下沉时，可将手掌向下压；
 - 4、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。

敬爱的'老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是广播员xx□我跟大家分享的防溺水知识是：溺水急救争分秒！

失足落水或游泳中意外事故，在农村中是经常的事故。在农业生产过程中，如抗洪抢险及在水上劳动时，也常常不幸溺水事件。不会游泳的人意外落水后，手脚拼命挣扎，河水、河泥及水草等肺部，窒息死亡。淹溺的进程很快，在六七分钟就可因呼吸心跳停止而死亡，抢救。

淹溺后，水、藻草类、泥沙口鼻、气管和肺，阻塞呼吸道而窒息，这是最常见的致死原因。还有惊恐、寒冷使喉头痉挛，呼吸道梗阻而窒息。

当溺水者后，请立即现场急救。现场急救是整个急救治疗过程中最关键的一环。实施救治的措施如下：

1、要现场条件，在岸上就地取材，迅速将溺水者救出水面，采用的方法，如抛掷救生圈；用木板系上绳子当漂浮物，抛向溺水者；或用长竹竿将其拉出水面。有熟练游泳技术的人，也可直接下水营救。营救时，要从溺水者的背后迅速接近溺水者，然后用仰泳或侧泳将其救上岸。救护者的身体被溺水者缠住，要立即机智地设法解脱，以免被拖下水。

2、人被救上岸后，要立即清除溺水者口、鼻内的淤泥、杂草和呕吐物等。将舌拉出，舌后坠，呼吸道畅通。

3、溺水者心脏仍在跳动，可先做控水，即头低、脚高的体位，将体内的水控。最简单的办法，是救护人一脚跪地，另一腿屈膝，将溺水者腹部救护人的膝盖上，使其头下垂，然后再按压其腹、背部。控水不要太长。在农村，有人将溺水者救上岸后，将其牛背上，胸腹贴在牛的脊梁上，使头下垂，牛在走动时，既可以控水，又能有助于恢复呼吸。

同学们，让我们把平安的种子撒播进自己的心田。当它发芽开花、长成参天大树，我们必将收获更多的祥和、幸福和安宁！！

广播稿防溺水篇二

五月了，学校又要开始午睡了。

学生中午这段时间对于学校来说在管理上的压力可真不小。

一方面希望家长加强 在中午时段对孩子的监护，给孩子安排好休息的时间，做好接送工作。

同时又希望学校的值周老师要准时到岗尽职尽责，高度重视。

其三是希望门卫加强把守，严把校门口的出入关。

凡是在学校或学校周边用餐的学生，请12:30前及时进入校园午休。

凡是在家中用餐的学生请在家里休息，学校13:50开门，2:00准时上课。

五月，气温增高，为谨防溺水事件的发生，学校通过“防溺水专题会议”、防溺水安全教育周、主题黑板报、主题班会、防溺水视频教育，以及夏季安全致家长信、午检等加强学校安全教育和防范，希望班主任老师做好安全工作，确保学生的在校安全。

今天，我看了“珍爱生命，预防溺水”的片子。

片子看完后，我感触很深，知道了生命的脆弱和宝贵。

现在天气渐渐转热，暑假即将来临，中小學生发生溺水伤亡

的情况越来越多了，当你看到一个个小生命在世界上转瞬消失，你是否感到惋惜？所以大家要做好安全措施：

- 1、不要独自在不知水情，偏僻的区域游泳。
- 2、要在家长或熟悉水性的人的陪同下去安全正规的'游泳场所游泳。
- 3、在游泳时，如果觉得腿脚抽筋或其他地方不舒服，就上岸休息或呼救。

树立安全意识从我做起。

我们是祖国的未来和希望，我们一定要珍惜我们的青春和生命，我们要让生命之花开得灿烂无比，大家高呼着：“珍爱生命，预防溺水。”

自六月份来，我们班响应学校的号召，开展了“珍爱生命，预防溺水”的主题活动。

我们是这样开展的：

首先，出一期“珍爱生命，预防溺水”的专题黑板报，大力宣传“珍爱生命，预防溺水”的重要性。

接着，同学们认真地读防溺水安全“六不准”，反复地诵《防溺水安全三字经》和《防溺水安全儿歌》。

最后，我们班召开了一个“我们爱生命，防溺水”的主题班会。

在班会课上，同学们有的诵读了防溺水安全“六不准”，有的朗诵了《防溺水安全三字经》，有的朗诵了《防溺水安全儿歌》，还有的讲讲了解到的有关溺水的事情，并谈了自己的感受。

通过这些活动，全体队员了解了许多预防溺水的知识，懂得了一些预防溺水的方法，并且在以后的生活中会时刻注意。

广播稿防溺水篇三

同学们：

游泳是一项十分有益的活动，同时也存在着危险。要保证安全，应该做到：

1、要慎重选择游泳场所。游泳要到正规游泳池去游，不要到江河湖海去游泳，因为这些场所我们不了解水情，水中暗流、漩涡、淤泥、乱石和水草较多，易发生危险。

2、游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。

3、下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。

4、饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。

5、水下情况不明时，不要跳水。

6、发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

7、没有家长的陪同，严禁私自下河（塘、库、沟、溪）游泳洗澡、玩耍戏水。

8、遇暴雨天气，河沟塘库涨水，千万不能冒雨上学，要在监护人的监护下在家自学，以免被洪水冲走。

广播稿防溺水篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

对于每个人来说，生命都只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命的一种有效途径，而在现实生活中，并非人人都具有较高的安全意识。甚至可能你还会否认它的重要性，因为虽然你已造成了许多次疏忽，而灾难刚好与你擦肩而过。因此，你就庆幸自己的幸运，甚至会得意忘形地说：“我是个幸运者，灾难和不幸都对我敬而远之。”但是，在你高兴之时，你是否注意到：在我们周围经常有许多人因为自己的疏忽而造成了不可挽回的后果。

鉴于此，我在这里向全校同学做出如下要求：

- 1、严禁学生私在河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。
- 2、严禁学生私自下水游泳，特别是中小學生必须有大人的陪同并带好救生圈。
- 3、严禁学生私自外出钓鱼、抓蝌蚪，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。
- 4、在没有大人陪同或配带救生圈的情况下，严禁私自结伙去划船。
- 5、到公园划船，或乘坐船时必须坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不能超重，以免小船掀翻或下沉。

6、在坐船时，一旦遇到特殊情况，一定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救。

7、遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要再在船上玩。

8、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

9、如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

10、当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

1、小学生应在成人带领下游泳，学会游泳；

2、不要独自在河边、山塘边玩耍；

3、不去非游泳区游泳；

4、不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；

5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

3、身体下沉时，可将手掌向下压；

4、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将

脚趾向上扳，以解除抽筋。

方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

方法二：若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。特别强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。xx年8月8日下午2点左右，浙江省余杭区瓶窑镇4名少年结伴在奇坑水库边捕鱼玩耍，突然“扑通”一声，其中一名7岁男孩不慎落水，岸边13岁少年周朝龙毫不犹豫地跳入水中施救，结果两人都被无情的河水夺走了生命。周朝龙的行为让人感动，但未成年人下水救人不应鼓励。他完全可以大声呼救，寻求成年人的帮助。“救人也要在自己能力范围之内啊。”

同伴出现溺水情况后怎么办呢？万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救，或寻找电话拨打110，119或120呼救。拨打电话应讲明落水的确切地点，人员等，为施救争取时间。

将溺水者搭救上岸后，可以撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅；抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

综上所述，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的。

广播稿防溺水篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是广播员xxx□

我跟大家分享的防溺水知识是：溺水急救争分秒。

失足落水或游泳中意外事故，在农村中是经常的事故。在农业生产过程中，如抗洪抢险及在水上劳动时，也常常不幸溺水事件。不会游泳的人意外落水后，手脚拼命挣扎，河水、河泥及水草等肺部，窒息死亡。淹溺的进程很快，在六七分钟就可因呼吸心跳停止而死亡，抢救。

淹溺后，水、藻草类、泥沙口鼻、气管和肺，阻塞呼吸道而窒息，这是最常见的致死原因。还有惊恐、寒冷使喉头痉挛，呼吸道梗阻而窒息。

当溺水者后，请立即现场急救。现场急救是整个急救治疗过程中最关键的一环。实施救治的措施如下：

- 1、要现场条件，在岸上就地取材，迅速将溺水者救出水面，采用的方法，如抛掷救生圈；用木板系上绳子当漂浮物，抛向溺水者；或用长竹竿将其拉出水面。有熟练游泳技术的人，也可直接下水营救。营救时，要从溺水者的背后迅速接近溺水者，然后用仰泳或侧泳将其救上岸。救护者的身体被溺水者缠住，要立即机智地设法解脱，以免被拖下水。
- 2、人被救上岸后，要立即清除溺水者口、鼻内的淤泥、杂草和呕吐物等。将舌拉出，舌后坠，呼吸道畅通。
- 3、溺水者心脏仍在跳动，可先做控水，即头低、脚高的体位，

将体内的水控。最简单的办法，是救护人一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者腹部救护人的膝盖上，使其头下垂，然后再按压其腹、背部。控水不要太长。在农村，有人将溺水者救上岸后，将其牛背上，胸腹贴在牛的脊梁上，使头下垂，牛在走动时，既可以控水，又能有助于恢复呼吸。

1、不要私自在海边、河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中，有句俗语：有事无事江边走，难免有打湿脚的时候。

2、严禁学生私自下水游泳，特别是中小學生必须有大人的陪同并带好救生圈。

3、严禁中小學生私自外出钓鱼，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。

4、在没有大人陪同或配带救生圈的情况下，严禁私自结伙去划船。

5、到公园划船，或乘坐船时必须坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不能超重，以免小船掀翻或下沉。

6、在坐船时，一旦遇到特殊情况，一定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救。

7、遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要到船上玩。

8、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、

草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

9、如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

10、当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

当然，游泳是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：

1、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的. 身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

4、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然

跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

1、小学生应在成人带领下游泳，学会游泳；

2、不要独自在河边、山塘边玩耍；

3、不去非游泳区游泳；

4、不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；

5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

3、身体下沉时，可将手掌向下压；

4、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围

无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

水中抽筋自救法

抽筋的主要部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会发生。抽筋原因主要是下水前没有做准备活动或准备活动不充分，身体各器官及肌肉组织没活动开，下水后突然做剧烈的蹬水和划水动作，或因水凉刺激肌肉突然收缩而出现抽筋。游泳时间长，过分疲劳及体力消耗过多，在肌体大量散热或精神紧张，游泳动作不协调等情况下也会出现抽筋。

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

同学们：

对于每个人来说，生命都只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命的一种有效途径，而在现实生活中，并非人人都具有较高的安全意识。甚至可能你还会否认它的重要性，因为虽然你已造成了许多次疏忽，而灾难刚好与你擦肩而过。因此，你就庆幸自己的幸运，甚至会得意忘形地说：“我是个幸运者，灾难和不幸都对我敬而远之。”但是，在你高兴之时，你是否注意到：在我们周围经常有许多人因为自己的疏忽而造成了不可挽回的后果。

鉴于此，我在这里向全校同学做出如下要求：

- 1、严禁学生私在河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。
- 2、严禁学生私自下水游泳，特别是中小學生必须有大人的陪同并带好救生圈。
- 3、严禁学生私自外出钓鱼、抓蝌蚪，因为钓鱼蹲在水边，水

边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。

4、在没有大人陪同或配带救生圈的情况下，严禁私自结伙去划船。

5、到公园划船，或乘坐船时必须坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不能超重，以免小船掀翻或下沉。

6、在坐船时，一旦遇到特殊情况，一定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救。

7、遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要到船上玩。

8、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

9、如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

10、当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

1、小学生应在成人带领下游泳，学会游泳；

2、不要独自在河边、山塘边玩耍；

3、不去非游泳区游泳；

4、不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；

5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

3、身体下沉时，可将手掌向下压；

4、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

方法二：若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。特别强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。xx年8月8日下午2点左右，浙江省余杭区瓶窑镇4名少年结伴在奇坑水库边捕鱼玩耍，突然“扑通”一声，其中一名7岁男孩不慎落水，岸边13岁少年周朝龙毫不犹豫地跳入水中施救，结果两人都被无情的河水夺走了生命。周朝龙的行为让人感动，但未成年人下水救人不应鼓励。他完全可以大声呼救，寻求成年人的帮助。“救人也要在自己能力范围之内啊。”

同伴出现溺水情况后怎么办呢？万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救，或寻找电话拨打110, 119或120呼救。拨打电话应讲明落水的确切地点，人员等，为施救争取时间。

将溺水者搭救上岸后，可以撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅；抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

综上所述，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的。

广播稿防溺水篇六

各位同学：

今天红领巾广播站给大家带来的是有关防溺水的一些提醒，希望同学们不要忘记。

1. 严禁学生私在河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。
2. 严禁学生私自下水游泳，特别是中小學生必须有大人的陪同并带好救生圈。
3. 严禁学生私自外出钓鱼、抓蝌蚪，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。
4. 在没有大人陪同或配带救生圈的情况下，严禁私自结伙去划船。
5. 小学生参加游泳应结伴集体活动，不可单独游泳，最好要

有成人的带领。游泳时间不宜过长，20到30分钟应上岸休息一会，每次游泳时间不应超过2小时。

6. 小学生不宜在太凉的水中游泳，如感觉水温与体温相差较大，应慢慢入水，渐渐适应，并尽量减少次数，减低冷水对身体的刺激。

7. 小学生一般不要跳水，可以在水中玩抛水球的游戏，但不能起哄瞎闹、搞恶作剧，不能下压同伴、深拉同伴或潜水“偷袭”同伴。对刚学会游泳的同学更不能这样做。

8. 游泳应在有安全保障区的游泳区内进行，严禁在非游泳区内游泳。农村的少年儿童应在选择水下情况熟悉的区域。

广播稿防溺水篇七

1. 下水时切勿太饿、太饱。

饭后一小时才能下水，以免抽筋；

2. 下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；

3. 若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；

4. 下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；

5. 不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。

这些地方的水深浅不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全；

6. 跳水前一定要确保此处水深至少有3米，并且水下没有杂草、

岩石或其他障碍物。

以脚先入水较为安全；

7. 在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。

在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

游泳前一定要做好暖身运动。

游泳前应考虑身体状况，如果太饱、太饿或过度疲劳时，不要游泳。

游泳前先四肢擦些水，然后再跳入水中。

不要立刻跳入水中。

游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸，

腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。

万一不幸遇上了溺水事件，专家介绍，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

(3) 要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(1)若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅；

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。

可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。

吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。

如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

溺水急救

溺水是常见的意外，溺水后可引起窒息缺氧，如合并心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称“近乎溺死”这一分类以病情和预后估计有重要意义，但救治原则基本相同，因此统称为溺水。

1、将伤员抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布(手帕)裹着手指将伤员舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅，然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。

或者抱起伤员双腿，将其腹部放在急救者肩上，快步奔跑使积水倒出。

或急救者取半跪位，将伤员的腹部放在急救者腿上，使其头部下垂，并用手平压背部进行倒水。

2、呼吸停止者应立即进行人工呼吸，一般以口对口吹气为最佳。

急救者位于伤员一侧，托起伤员下颌，捏住伤员鼻孔，深吸一口气后，往伤员嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔，并用一手压其胸部以助呼气。

反复并有节律地(每分钟吹16~20次)进行，直至恢复呼吸为止。

3、心跳停止者应先进行胸外心脏按摩。

让伤员仰卧，背部垫一块硬板，头低稍后仰，急救者位于伤员一侧，面对伤员，右手掌平放在其胸骨下段，左手放在右手背上，借急救者身体重量缓缓用力，不能用力太猛，以防骨折，将胸骨压下4厘米左右，然后松手腕(手不离开胸骨)使胸骨复原，反复有节律地(每分钟60~80次)进行，直到心跳恢复为止。

广播稿防溺水篇八

敬爱的老师，亲爱的同学们：

我是七（一）班的xx□我们今天广播的题目是防溺水安全教育。

游泳能给人带来欢乐的享受，也可以锻炼身体，但也潜藏着安全危机。学校本着“以人为本”的精神，为确保师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生，禁止任何同学私自到河沟、水塘、水坝等有水源的地方嬉戏与游泳。更严禁学生逃课逃学、课间休息、中午、上学放学到有水源的地方嬉戏与游泳。要游泳，除非有父母亲等监护人的亲自陪同，而且最好是去正规的游泳场所。

夏天即将到来。不少人选择了游泳这个既能避暑又能锻炼身体方法。但每年都有学生溺水事件的发生，蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河（塘）水所吞噬，令人痛心。为创设更安全的学习生活环境，努力杜绝此类悲剧的再次发生，我们特向全校学生发出以下倡议：

一、树立安全意识，加强自我保护，不参与那些危险的活动，不到危险、陌生的水域游泳。

二、在有家人陪伴的前提下，到安全的、正规的游泳池游泳。并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生。

三、学会相关的防溺水知识，并能将所学的知识运用于实际。

四、从我做起，严守学校纪律。坚决不参与危险的外出游泳活动。

五、在加强自我安全意识的同时，亦努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自外出洗冷水澡的行为，要坚决抵制并劝阻。

同学们，“水，温暖的时候像慈爱的母亲，暴虐的时候是残酷的屠夫”“珍爱生命，预防溺水”生命是可贵的，危险和悲剧是可以预防的。你们的未来是灿烂的，你是家庭的希望，社会的栋梁，祖国的希望。请把握好自己的现在！

我们的广播结束了，谢谢大家的守候和陪伴。