

防溺水手抄报第一名的(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

防溺水手抄报第一名的篇一

- 1、孩童泳池乐游游，成人伴实免忧愁。
- 2、加强安全教育，建设平安校园。
- 3、池水无情人有行，请三思而后行。
- 4、依法监护子女，杜绝溺水事故。
- 5、珍爱生命、谨防溺水，远离危险、平安成长。
- 6、游泳热身很重要，预防溺水要记牢。
- 7、水是生命的源泉，但也有致命的威力。
- 8、生命只有一次，请远离“水”边。
- 9、齐抓共管，联防联动，严防溺水事故。
- 10、珍爱你我生命，河塘切勿靠近。
- 11、不要因碧波蒙蔽了双眼，不要因清凉失去了判断——预防溺水，珍爱生命。
- 12、溺水事故揪人心，河道游泳不安宁。

- 13、如果你想变成死鱼一条，就请在此处下水。
- 14、安全游泳，预防为主。
- 15、防范未成年人溺水，是全社会的共同责任。
- 16、人生美好，步步小心。
- 17、不要与同龄伙伴下水游泳。不要无父母陪伴下水游泳。
- 18、溺水警钟时常鸣，安全时刻记心中。
- 19、体能泳术齐注重，碧波畅泳乐融融。
- 20、强化安全教育，防止溺水事件发生。

防溺水手抄报第一名的篇二

一般人只知道使劲的憋气，全身的力气都用在了脸上，注意力也在脸上，所以动作也会变形。因此，第一步在浅水区练习憋气，每次憋到快憋不住时，慢慢的将气吐出来，注意：开始一定要慢！并不断尝试不同的吐气速度。同时，身体放松，还可以尝试在水下睁开眼睛，有游泳镜最好。人在黑暗中容易紧张。此步骤的作用是熟悉水下环境，消除紧张、慌乱的感觉。

因为游泳时人要横在水面的，不懂得站立人就没有安全感，容易慌乱。初学时可以拿一块浮板或游泳圈，登游泳池壁，头埋在水中，双臂前伸，身体登直，向前滑行。想站立时收腿，身体抱团，由于人的腿部密度相对较大，身体自然垂直，此时，向下伸腿，既可踩到池底站立。此练习是为了提高在水中的安全感。

学会了憋气和水中站立，既可抛开辅助设备练习滑行。姿态

与水中站立一样，两手叠压，伸向头顶，用力登池壁，身体一定要拉直，头部埋在水中，向前滑行。身体不做任何动作，滑行时间越长，距离越远越好。此目的是找到在水中前进的感觉。以上三个步骤熟练了，即可开始练习动作。

防溺水手抄报第一名的篇三

家长或看护人，决不能将儿童单独留在浴缸、浴盆或开放的水源边。家长与儿童的距离要伸手可及，专心看管，不能疏忽。以下8个要点，家长们要牢记！

儿童溺水防护8要点：

1. 不要私自下水游泳，家长时刻看护。
2. 坚持让孩子穿高质量的浮身物。
3. 要求孩子下水前活动身体，避免出现抽筋等现象。
4. 在水中不要喂孩子吃东西，有可能被呛住。
5. 教育孩子不在水中互相嬉闹，防止呛水窒息。
6. 教孩子学习游泳，并学习心肺复苏等技能。
7. 不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。
8. 不熟悉水性、水下情况不明时，不要擅自下水施救。

如何辨别？

溺水者的营救黄金时间是事发30秒。如能及时发现溺水迹象，生命或可挽回！如何辨别儿童溺水者？牢记这7种迹象。

7种迹象辨别溺水者：

1. 溺水者的嘴会没入水中再浮出水面，没有时间呼救。
2. 溺水儿童手臂可能前伸，但无法划水向救援者移动。
4. 溺水者眼神呆滞，无法专注或闭上眼睛。
5. 溺水儿童的头可能前倾，头在水中，嘴巴在水面。
6. 看起来不像溺水，只是在发呆，但如果对询问没有反应，就需要立即施出援手。
7. 小孩子戏水会发出很多声音，一旦安静无声要警醒。

防溺水手抄报第一名的篇四

1. 一般是因小腿腓肠肌痉挛而致溺水，应心平静气，及时呼人援救。
2. 自己将身体抱成一团，浮上水面。
3. 深吸一口气，把脸浸入水中，将痉挛(抽筋)下肢的拇指用力向前上方拉，使拇指跷起来，持续用力，直到剧痛消失，抽筋自然也就停止。
4. 一次发作之后，同一部位可以再次抽筋，所以对疼痛处要充分按摩和慢慢向岸上游去，上岸后最好再按摩和热敷患处。
5. 如果手腕肌肉抽筋，自己可将手指上下屈伸，并采取仰面位，以两足游泳。
6. 如果是手指抽筋，可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除。
7. 另外也容易遇到呛水后慌张而引起溺水。游泳呛水难免遇

到，保持好身体重心，调整好动作即可避免。

8. 疲劳、饥饿、紧张等都会引起人入水后不舒服或晕眩，发现前兆后需要立即上岸休息，补充糖分，如果突然，可向岸边的求助人员或旁边的游泳者求救。

防溺水手抄报第一名的篇五

›夏季防溺水征文800字素材

可是，究竟有多少人真正懂得“安全”的真正含义。一支未熄灭的烟头便让无数的生命结束了。其实人人都知道吸烟是有害健康的，可为什么我国的“烟民”还是在不断的增多呢？有多少人知道，“烟民”的增多将意味着什么？意味着发生火灾的频率又增多了。有的人只为争取那一点点的时间，便不遵守交通规则，就那么一点点的时间又让多少年轻的生命死于车祸；就那么一点点的时间让不计其数的富有朝气，活力的生命停止了呼吸，离开了亲人，也永远的离开了这个美丽的世界。我在新闻上听到过一则消息：在一所幼儿园里，因一盘檀香引燃了从床上掉下来的棉被，让13名无辜的小生命在睡眠中悄然的离开了这个世界。那么多的小生命都还没来得及过属于他们自己的人生，没来得及向生他们的父母告别一下，还没有为祖国做贡献，也还没有放眼去看这个世界，便离开了人间，多么让人遗憾啊！他们可是祖国未来的栋梁啊！

我们要像案例中的学校那样，安全要时时抓、事事抓，要常态化。在安全演练时，一定要严肃、认真，学生不能嘻嘻哈哈。不能为了完成老师布置的任务才演练，不能为了演练才演练。演练是要自发的、为了养成良好的安全习惯而演练的。并且安全教育要涉及方方面面，比如要有防火、防震、防毒、防电、防交通事故、防暑、防溺水等。

诸如此类的事情经常都在我们身边“上演”，可为什么就不能使活着的人们引起注意呢？难道在他们眼里，生命真的就那

么不重要吗?难道非得等到失去以后才知道生命的可贵。我们经常在学习安全知识,通过学习,让我学到了更多的安全知识,比如:在家用电时,应注意安全,家里没人时应关闭所有电源;炒菜时,应注意用气安全,若起火,不能往锅里倒水,应用锅盖盖住,防止火势蔓延;在过马路的时候,应注意交通安全,遵守交通规则;在拨打报警电话时,应按电话里的提示把问题说清楚,说具体,等等。

其实,这些都不是最重要的,而只要每个人在生活中都多用一点心,做每件事都多想想会造成什么样的后果。这样,这些事故的发生频率将会大大降低,才能使我们的和谐社会真正的和谐、安宁。多用一点爱心对待任何事,就像歌曲唱的一样“只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间”。