

最新防溺水手抄报内容三年级(通用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

防溺水手抄报内容三年级篇一

游泳，是广大青少年爱好的体育锻炼项目之一。然而，不做好预备、缺少安全防范意识，碰到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，避免溺水事故的发生，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、浴场是否是卫生，水下是否是平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

必须要有组织并在老师或熟习水性的人的带领下游泳。以便相互照顾。假如集体组织外出游泳，下水前后都要盘点人数、并指定救生员做安全保护。要清楚自己的身体健康状态，平时四肢就轻易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的预备，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。

对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要冒然跳水和潜泳，更不能相互打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和旋涡处游泳，更不要酒后游泳。在游泳中假如忽然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惶恐，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力推拿、拉扯抽筋部位，同时

呼唤同伴救助。

在游泳中碰到溺水事故时，现场急救迫在眉睫，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，以免后翻梗塞呼吸道。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。

防溺水手抄报内容三年级篇二

1. 首先应保持镇静，千万不要手脚乱蹬拼命挣扎，可减少水草缠绕，节省体力。只要不胡乱挣扎，不要将手臂上举乱扑动，人体在水中就不会失去平衡，这样身体就不会下沉得很快。
2. 除呼救外，落水后立即屏住呼吸，踢掉双鞋，然后放松肢体，当你感觉开始上浮时，尽可能地保持仰位，使头部后仰，使鼻部可露出水面呼吸，呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，因为肺脏就象一个大气囊，屏气后人的比重比水轻，可浮出水面（呼气时人体比重为1.057，比水略重）。
3. 千万不要试图将整个头部伸出水面，这将是一个致命的错误，因为对于不会游泳的人来说将头伸出水面是不可能的，这种必然失败的作法将使落水者更加紧张和被动，从而使整个自救者功亏一篑。
4. 当救助者出现时，落水者只要理智还存在，绝不可惊惶失措去抓抱救助者的手、腿、腰等部位，一定要听从救助者的指挥，让他带着你游上岸。否则不仅自己不能获救，反而连

累救助者的性命。

5. 会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

(1) 对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。

(2) 若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

(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。

救助溺水者

1. 注意：若您未受过专业救人的训练或未领有救生证的人，切记请不要轻易下水救人。谨记一点：会游泳并不代表您会救人。

2. 若发现有人溺水，应立刻通知119与当地救难人员协助求援。

3. 溺水情形发生时，在岸边的民众不宜直接下水，最好救援的方式是丢绑绳索的救生圈或长竿类的东西，千万不要徒手下水救人，可就地取材，树木、树藤、枝干、木块、矿泉水瓶都可利用来救人。

4. 抢救溺水者需要入水，须先脱衣解裤，以免被溺水者缠往而无法脱身。游到溺水者面前约3至5公尺，先吸大口气潜入水底从溺水者背后施救，才不致于被对方困住。须知当一个面临死亡的一瞬间，出劲的力量绝对惊人，万一被溺水者缠住，应速设法摆脱，不然准死无疑。如果你状态不佳，不要

试图下水，你最好就是呼救，从而成为陆地英雄。

摆脱法有两种：

（一）握紧拳头狠狠重击溺水者后脑，使他昏迷，再拖上岸。

（二）深吸一口气憋住，把对方压下水底，有如同归于尽，但溺水者这时为了吸气，必定踩您肩头上，您可趁此机会顶住他三至五秒，让其头部露出水面，顺畅换气及观察四周，配合岸上的同伴把木块、木头、保特瓶等漂浮物投入水中，只要溺水者抓住任何一物都能保命。

5. 在水中要拖着伤者的头颈与上背使成直线尽量不动，并维持脸朝上并露出水面，若溺水者呼吸不理想，即使还在水中仍应开始施予人工呼吸。

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。

二

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救。

2、放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援。

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。

1、迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道。

2、将溺水儿童举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头脚下垂，以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为控水而耽误了进行心肺复苏的时间。

3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩。

4、尽快联系急救中心或送溺水儿童去医院。

防溺水手抄报内容三年级篇三

防溺水“六不”

一、不准私自下水游泳。

- 二、不准擅自与他人结伴游泳。
- 三、不准在无家长或老师带队的情况下游泳。
- 四、不准到不熟悉的水域游泳。
- 五、不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
- 六、不准不会水性的学生擅自下水施救。

要牢记防溺水“两会”

1会相互提醒、劝阻并报告

2会基本的自护、自救方法

游泳是一项可以强身健体的运动，但是在游泳之前一定要做好热身准备。避免水温过凉而出现抽筋的情况，不然很容易导致溺水。千万不要去没有任何安全防护的游泳区，而且最好在游泳的时候能够与他人结伴，在出现积水的时候，也能够及时得到救援。

温馨提醒：

在景区游泳的时候，一定要先熟悉环境。最好能够在导游的安排下游泳，千万不要自己随意找一个池塘或者湖泊游泳。这样很容易导致溺水现象出现，同时，还要多了解景区安全知识，在溺水之后也能及时自救或者得到救援。

防溺水手抄报内容三年级篇四

- 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。

溺水急救措施：发现有人落水时，救助者千万不要贸然下水救人，首先拨打110报警并高声呼救。时尽快找到方便可取的飘浮物抛给落水者，如救生圈、木块等。如实在没有，救助者可迅速脱下长裤在水中浸湿，扎紧裤脚充气再扎紧裤腰后，抛给落水者。