

# 最新简单又好看的严防溺水手抄报 暑假 防溺水手抄报内容(通用8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 简单又好看的严防溺水手抄报篇一

- 1、不会游泳的人，千万不要单独在水边玩耍；没有大人的监护，不要和伙伴们玩水。
- 2、游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。若是发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。
- 3、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，每一次游泳时间不应超过二小时。
- 4、小学生不宜在太凉的水中游泳，如感觉水温和体温相差较大，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。
- 5、小学生一般不要跳水，可以在水中玩抛水球的游戏，但是不能起哄瞎闹、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。
- 6、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。

7、参加游泳的人必须身体健康，患有下列疾病的同学不可游泳：心脏病、高血压、肺结核、肝炎、肾脏、疟疾、严重关节炎等。女同学月经期间不能游泳，患红眼病和中耳炎的同学也不能游泳。

8、在露天游泳时遇到暴雨是很危险的，所以应立刻上岸，到安全的地方躲避风雨。