

最新溺水手抄报的字(汇总5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。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

溺水手抄报的字篇一

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：

在水中沉着自救游泳时用鼻子吸气，最容易引起呛水。孩子下水前，家长要向孩子讲清楚这一问题：如果呛了水，首先要张大嘴，做深呼吸，哪怕喝上几口水，也一定要张大嘴，而不能用鼻子喘气。

除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到比水略轻，可浮出水面，此时千万不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

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抽筋。

(1) 游泳时发生抽筋，千万不要惊慌，一定要保持镇静，停止游动，先吸一口气，仰面浮于水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。

(2) 若因水温过低而疲劳产生小腿抽筋，则可使身体成仰卧姿势。用手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，使抽筋腿伸直，并用另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮，这样连续多

次即可恢复正常。上岸后用中、食指指尖掐承山穴或委中穴，进行按摩。

(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。

(4) 两手抽筋时，应迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直至复原。如单手抽筋，除做上述动作外，可按摩合谷穴、内关穴、外关穴。

(5) 上腹部肌肉抽筋，可掐中脘穴（在脐上四寸），配合掐足三里穴，还可仰卧水里，把双腿向腹壁弯收，再行伸直，重复几次。

(6) 抽过筋后，改用别种游泳姿势游回岸边。如果不得不仍用同一游泳姿势时，就要提防再次抽筋。

(1) 首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更难解脱，或在淤泥中越陷越深。

(2) 用仰泳方式（两腿伸直、用手掌倒划水）顺原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。

(3) 如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或像脱袜那样把水草从手脚上捋下来。自己无法摆脱时，应及时呼救。

(4) 摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

(1) 有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。

(2) 如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡

边，用爬泳快速游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。

5. 疲劳过度自救法：

(1) 觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气。

(2) 举起一只手，放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放。

(3) 如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

溺水手抄报的字篇二

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。

珍爱生命预防溺水手抄报图片2

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。如果发生抽筋，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，每次游泳时间不应超过2小时。

珍爱生命预防溺水手抄报图片3

4、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。

5、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。

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。

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。

溺水手抄报的字篇三

溺水主要源于游泳，下面是一些游泳注意事项：

一、游泳安全要点

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；
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。

溺水手抄报的字篇四

游戏是一项身心愉悦的事情，但是每年因为游泳而发生事故的也不在少数，所以我们一定要做好防溺水的安全教育，让大家都知道基本的防溺水安全知识。以下是防溺水手抄报的图片分享，欢迎阅读。

防溺水手抄报的图片分享1

防溺水手抄报的图片分享2

防溺水手抄报的图片分享3

防溺水手抄报的图片分享4

防溺水手抄报的图片分享5

防溺水手抄报的图片分享6

防溺水手抄报的图片分享7

防溺水手抄报的图片分享8

防溺水手抄报的图片分享9

防溺水手抄报的图片分享10

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，应该保持镇静，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，首先应该清除，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，做完上述处理后，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。

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，如果该水库、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，如果水温太低应该先在浅水处用水淋洗身体，待适应该水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应该将假牙取下，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；应该将其舌头拉出，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，应该立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应该迅速送往医院救治。

no1.为了您的生命安全，请不要擅自与同学结伴游泳；

no2.为了您的生命安全，请不要在没有家长陪同的情况下私自下水游泳；

no3.请不要到无安全设施、无救护人员的水域游泳；

no4.不明水域，请不要下水游泳；

no6.生命只有一次，请珍爱生命；

no7.为了您的生命安全，去游泳时应该有家长陪同；

no8.珍爱生命、谨防溺水，远离危险、平安成长；

no9.大手牵小手，安全去游泳；

no10.切实增强安全意识，预防溺水事故发生；

no11.预防溺水事故发生，确保学生暑期安全；

no12.生命只有一次，安全伴君终生；

no13.安全是生命的基础，安全是欢乐的阶梯；

no14.依法监护子女，杜绝溺水事故；

no15.防范未成年人溺水，是全社会的共同责任。

溺水手抄报的字篇五

1. 游泳溺水自救方略 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： 在水中沉着自救游泳时用鼻子吸气，最容易引起呛水。
2. 珍爱生命谨防溺水，远离危险平安成长。
4. 不要独自在河边、山塘边玩耍；
5. 安全健康游泳，畅享戏水快乐。
6. 教育孩子不在水中互相嬉闹，防止呛水窒息。
7. 珍爱生命，坚决不下水游泳。
8. 防溺水，要注意，水渠旁边莫贪玩。
9. 不准私自下水游泳；
10. 预防溺水事故发生，确保学生暑期安全。
11. 生命只有一次，请珍爱生命。
12. 不去非游泳区游泳；
13. 请不要让江河成为你最后的家！预防溺水。
14. 溺水事故揪人心，下水游泳不安心。
15. 依法监护子女，杜绝溺水事故。
16. 安全第一，珍爱生命，预防溺水，从我做起。

17. 不准不会水性的学生擅自下水施救。
18. 珍爱生命，远离溺水。
20. 溺水事故揪人心河道游泳不安宁。
21. 水是生命之源，请远离水源地。
22. 生命只有一次，溺水只差一念。
23. 在水中不要喂孩子吃东西，有可能被呛住。
24. 倒出呼吸道内积水：救人者半跪，顶住溺水者的腹部，让溺水者头朝下，拍背。
25. 不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；
26. 要求孩子下水前活动身体，避免出现抽筋等现象。
27. 防溺水，有高招，大人陪伴最是好。
28. 不准到不熟悉的水域游泳；
29. 教孩子学习游泳，并学习心肺复苏等技能。
30. 不要慌张，发现周围有人时立即呼救；
31. 严密防范，坚决遏制学生溺水事故发生。
32. 预防溺水事故发生的方法为了确保游泳安全，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。

33. 游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋；
34. 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。
35. 小学生应在成人带领下游泳，学会游泳；
36. 加强领导，切实落实预防溺水安全措施。
37. 生命第一，预防溺水。
38. 珍爱生命、谨防溺水，远离危险、平安成长。
39. 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。
40. 请不要让江河成为你最后的家！
41. 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。
42. 你不能像鱼儿那般在水中自由，所以，请你预防溺水！
43. 遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要上船玩。
44. 不准在无家长或老师带队的情况下游泳；
45. 安全是生命的基础，安全是欢乐的阶梯。
46. 珍爱生命，预防溺水！
47. 珍爱生命，关爱为先，切实做好防溺水工作。
48. 玩水失足千古恨，回头是岸等来生。