

最新防溺水读后感(模板5篇)

写读后感绝不是对原文的抄录或简单地复述，不能脱离原文任意发挥，应以写“体会”为主。那么该如何才能够写好一篇读后感呢？下面我给大家整理了一些优秀的读后感范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

防溺水读后感篇一

观后我深深地体会到“珍爱生命，预防溺水”这一句话。看到每年因意外伤害而死亡的儿童数量多达五万，我不禁失色，但同时也给我们敲响了警钟。我们的主观与客观地离去，这对家人来说是何等大的攻击。我们可曾想过，当家人看到我们的尸体时，他们会是怎样的？在我读小学时，我的两位同学划分以客观、主观的溺水死亡离开了我们，他们的怙恃每天以泪洗面，哭号着。而且他们都是独生子，这又给怙恃带来了更大的攻击。只要我们把“宁静”谨记在心，就可以更好地制止这一令人心痛的画面。游泳虽然好，但忽略了宁静，那就相当与“自杀”。

“宁静重于泰山，生命高于一切”。珍爱生命，预防溺水，从你我做起！

防溺水读后感篇二

夏天到了，大家都喜欢去游泳或玩水。但是也时常听到溺水的事故发生，特别是小孩子更容易发生不测。为了防范这种悲剧的发生，我们需要学会防溺水的知识，提高我们的自我保护意识。在防范溺水中，我有一些心得体会，今天就和大家讲一讲。

第二段：认识溺水

了解到大部分的溺水者都是由于缺乏防范意识和游泳技能所导致。因此，人们要了解什么是溺水，知道如何避免溺水。溺水是指人在水中不能正常呼吸，缺氧并导致窒息或死亡的状态。在水中溺亡，有些人甚至在人工呼吸和心脏按摩之后也恢复不过来，另一些人则在濒临死亡状态下获救。因此，我们不仅要了解溺水的危害性，还要了解避免和救助溺水的方法。

第三段：预防溺水方法

以防止自己溺水为主要目的，可以采取以下措施：在游泳前，不要饮酒，尽量避免游泳人数过多的地方，选泳池或者沙滩游泳时要选择浅水区，如果不会游泳的话，一定要自带救生器材或者找一个会游泳的朋友陪伴，不要独自去游泳。因为只有在熟悉水性和熟练掌握游泳技巧的条件下，才能安全的游泳。同时还要注意气温和水温，冷水或者炎热的天气可能会对身体造成负担。添加这些预防措施可有效避免意外发生，从而保障我们的生命安全。

第四段：救援溺水方法

如果发现别人或自己处于溺水状态，此时我们需要运用有效的救援方法在第一时间内进行心肺复苏。首先，我们应该根据溺水者的具体情况来确定救助的方式。若他们还清醒有意识，就应引导他们向岸边移动，或者用救生设备给予支撑。如果无意识需要住院治疗的溺水者，我们就需要执行心肺复苏。自此，我们需要学会常规心肺复苏技术，可以安静地呼叫医生或紧急救援人员，获取正确的救助方法并将其正确实施。这样可以确保溺水者得到有效的救援，让他们有机会获得生存。

第五段：结论

总之，在日常生活中，我们都应该提高防范意识，加强自我

保护能力，保护自己的生命安全。通过了解溺水的一些知识，采取正确的预防措施以及适时救援，可以有效降低溺水事故的发生，更好地保护自己和他人的生命。在这个夏天中，让我们坚定防范意识，学好游泳和救援技能，保证我们的生命安全，愉快地享受水的乐趣。

防溺水读后感篇三

珍爱生命，预防溺水，从你我做起！对于一些关于防溺水的书籍，大家读了之后会有那些感受呢？下面就跟本站小编来看看防溺水的读后感吧！

人最宝贵的是生命，生命对于任何一个人来说都十分重要，正如长篇小说《钢铁是怎样炼成的》作者奥斯特洛夫斯基一样，虽然是生活中的强者，伟大的战士但在人生的旅途中，他却遇到了诸多的不幸：双目失明，全身瘫痪· · · · ·即使这样他也没有放弃对生命的追求，对健康身体的渴望，也许正是因为这样，他在文章中呼喊：“生命之火万岁”！

一，未成年人发现有人溺水尽量不要下水营救

二，应大声呼救，用救生器材或当时可以利用的竹竿木板绳索等物件营救

还有中小學生游泳四不要：

一，不要单独游泳要和大人同行

二，不要到无救生人员的水域游泳

三，不要在海江等不熟悉的水域游泳，游泳前先要了解水下的环境

四，不要马上下水应先做准备活动适应水温

这些游泳常识不仅可行，而且对于每一个人来说都是一笔十分宝贵的财富。

中国传统称60岁为花甲，70岁为古稀，即使以现代的医疗条件和生活条件，能活到80—90岁担任也不是太多，所以我们要珍惜生命从现在开始珍爱自己的生命吧！

今天，我观看了我省防溺水优秀主题班会教案和宣传片作品：《珍爱生命——防汛、防溺水主题班会》。深深地体会到了“安全重于泰山，生命高于一切”这一句话的含义。

为我们讲述：我国每年意外伤害而死亡的儿童有近五万名，意外溺水是儿童意外死亡的首要死因。看着因溺水发生惨剧后的死者家人，他们是多么崩溃、无奈，每天都以泪洗面，难过、心痛、自责、后悔充斥着他们的心。他们又是多么可怜，失去了自己所爱的家人。班会还向我们介绍了：自救方法、游泳所要严格遵守的“四不”、发生溺水事件的客观及主观原因、如何预防游泳时所发生的意外、如何救助溺水者、如何开展急救等。班会还推唱了《预防溺水歌》。最后班会以倡议书的形式点明：珍爱生命，预防溺水，这不仅是对自己负责，还是对他人、学校负责，更是对家人负责。我们的一言一语、所作所为，无不牵动着家人的心。

观后我深深地体会到“珍爱生命，预防溺水”这一句话。看到每年因意外伤害而死亡的儿童数量多达五万，我不禁失色，但同时也给我们敲响了警钟。我们的主观与客观地离去，这对家人来说是多么大的打击。我们可曾想过，当家人看到我们的尸体时，他们会是怎样的？在我读小学时，我的两位同学分别以客观、主观的溺水死亡离开了我们，他们的父母每天以泪洗面，哭号着。并且他们都是独生子，这又给父母带来了更大的打击。只要我们把“安全”谨记在心，就可以更好地避免这一令人心痛的画面。游泳固然好，但忽略了安全，

那就相当与“自杀”。

“安全重于泰山，生命高于一切”。珍爱生命，预防溺水，从你我做起！

身边处处有安全，可是不遵守安全法则后果都是很严重的。

如果溺水时首先应保持镇静，千万不要手脚乱蹬拚命挣扎，可减少水草缠绕，节省体力。正确的自救做法是落水后立即屏住呼吸，然后放松肢体，尽可能地保持仰位，使头部后仰。只要不胡乱挣扎，人体在水中就不会失去平衡。这样你的口鼻将最先浮出水面可以进行呼吸和呼救。呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。经过长时间游泳自觉体力不支时，可改为仰泳，用手足轻轻划水即可使口鼻轻松浮于水面之上，现场急救。

(一) 不会游泳者的自救

(1) 落水后不要心慌意乱，一定要保持头脑清醒。(2) 冷静地采取头顶向后，口向上方，将口鼻露出水面，此时就能进行呼吸。(3) 呼吸要浅，吸气宜深，尽可能使身体浮于水面，以等待他人抢救。(4) 切记：千万不能将手上举或拼命挣扎，因为这样反而容易使人下沉。

(二) 会游泳者的自救

(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。

(三) 互救

(1) 救护者应镇静，尽可能脱去衣裤，尤其要脱去鞋靴，迅速游到溺水者附近。(2) 对筋疲力尽的溺水者，救护者可从头部接近。(3) 对神志清醒的溺水者，救护者应从背后接近，用一只手从背后抱住溺水者的头颈，另一只手抓住溺水者的手臂游向岸边。(4) 如救护者游泳技术不熟练，则最好携带救生圈、木板或用小船进行救护，或投下绳索、竹竿等，使溺水者握住再拖带上岸。(5) 救援时要注意，防止被溺水者紧抱缠身而双双发生危险。如被抱住，不要相互拖拉，应放手自沉，使溺水者手松开，再进行救护。

(四) 医疗或第一目击者现场急救

(1) 第一目击者在发现溺水者后立即拨打120或附件医院急诊电话请求医疗急救；(2) 第一目击者或急救医务人员到达现场后，首先将溺水者救上岸；(3) 立即清除溺水者口鼻淤泥、杂草、呕吐物等，并打开气道，给予吸氧。(4) 进行控水处理(倒水)，即迅速将患者放在救护者屈膝的大腿上，头部向下，随即按压背部，迫使吸入呼吸道和胃内的水流出，时间不宜过长(1分钟即够)。(5) 现场进行心肺复苏，并尽快搬上急救车，迅速向附近医院转送。作为救护者一定要记住：对所有溺水休克者，不管情况如何，都必须从发现开始持续进行心肺复苏抢救。调整呼吸，全身放松，稍作休息后游向岸边或浮于水面等待救援。

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；
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。

二, 如何预防游泳时下肢抽筋 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. 游泳前先在四肢擦些水, 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。

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。

二、如何预防游泳时下肢抽筋

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。

游泳前先在四肢擦些水，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。

三、夏季游泳溺水自救方略

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：

(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。

四、溺水急救

“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。

急救方法

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。

是啊，我们身边都要注意安全知识啊！

自从我读了《预防青少年溺水》手册后，我得到了许多启发。

我记得第四篇里的溺水例案的例案二：那是因为大人不在家，等他们回来了以后孩子人影也没了。父母去找，但是他们的孩子已经溺水而死。就因为这件事让我明白了一个道理——大人不在家，自己一个人不要到处乱逛，要注意安全，以免造成伤亡。

还有例案五：几个男孩在河里洗澡，因为有一个男孩不会游泳，只有套着救生圈，等到洗好了，那个男孩因为过于着急，一不小心就掉到了河里淹死了。这件事情告诉我们，不会游泳在水里玩耍就要小心。

在我们身边，这样的事情不计其数。所以，一但我们到了危险的地方，比如说在大海，湖边，河边啊！都要在大人的陪同下靠近。在今年暑假又有几名学生因为溺水而死。因此，我们要严加防范，以免发生类似的因溺水而死的事件。

在我们的周围，处处都有危险，比如说这本《预防青少年溺水》活动手册，里面就讲了很多因溺水而死的例案，还讲了许多怎么防范溺水或脚抽筋的治疗办法。还给我们讲了许多有关大江大河有多深的事情。

当然，不止只有溺水，还有被车撞，拐骗小孩……就因为这样，我们小学生应当认真遵守各项规章制度，遵守交通法规，

注意人身安全，只要我们加强防范，那就不用怕任何事情了！

柔弱的小草能从坚硬的石头中破土而出，生命是顽强的，也是脆弱的。生命只有一次，如果不慎掉入水中，就可以使一个生命而终。所以，防溺水是我们不可忽视的问题。我们要珍惜每一个生命，防溺水，从我做起！从小事做起！保护生命人人有责！

每到烈日炎炎的夏天，许多同学会去不熟悉的水域游泳，这十分的危险。就如20xx年，3名小学生一同去一条不熟悉的湖里游泳，因体力不支而身亡。因为几个儿童的死亡对社会、家庭和学校带来了多少的绝望。我们深刻地认识到，危险其实就在我们身边。

现在，小学生溺水死亡人数占全国溺水死亡人数的60%以上，所以我们要好好珍惜自己的生命。珍惜自己的生命，学好防溺水的安全措施，使这些危险随风而去。

当我们游泳之前，最重要的是做好热身运动。每次游泳之前都要先热身。如果没热身就很容易使身体上的某些部分抽筋。如果遇上抽筋，大家也不要紧张。如遇到脚趾抽筋，该如何自救呢？首先要深吸一口气，潜入水中，将脚趾来回上下摆动，使抽筋得到舒缓后，再游回岸上。

再我们身边有很多溺水事故，当看到有人不慎溺水时，作为青小学生，不能私自下水救人。因为小学生可能会因为体力不支，导致多人身亡。我们应该尽快找来大人，让大人下水营救。这样才能达到救人的目的。

安全伴我行，防溺水，从我做起，从心中做起。

生命是顽强的，也是脆弱的。有时一个小水池就能夺走我们的生命。安全，只是一个词，可所有人都会常常提起它。但谁知道安全怎样才能一直在我们身边呢？危险离我们很远，又

离我们很近，所以，我们不得不时时刻刻都提高警惕。然而，溺水事故就是一个安全隐患。

人的生命很顽强，有时已经奄奄一息了，但却还能活下来；人的生命又很脆弱，有时一个小池塘就会剥夺你的生命……我们应该要知道，无论在哪儿游泳，在下水前，得做热身运动，否则因肌肉遇冷收缩会造成抽筋等事故。

现在正处于初夏时节，难免会有些炎热，有些人到了一些不熟悉的水域旁，为了一时的凉爽，马上跳了下去，就可能发生溺水事故。游泳是中小學生很喜欢的一项运动，因为这项运动让许多中小學生把生命葬送在这里，所以游泳已近经造成了对中小學生的生命威胁最大的头号杀手。。

这样的事我们屡见不鲜。在20xx年9月2日厦门某小学放学后，小田没跟姐姐回家，和小王、小陈一起到凤林海边看潮汐。过了一会儿，小王一不小心掉进海里，小田急忙脱掉衣服下海施救，几经努力，小王脱险了，当小田要上岸时，脚下一滑，又掉进海里，小田很快被海浪打翻，无影无踪。小王和小陈赶紧打110，当民警赶到现场，救起小田送往医院后因抢救无效死亡。

影片里还说到，一个孩子和另一个孩子比赛，一个孩子在游之前休息过，另一个孩子在游之前却刚游过，休息过的在三问刚游过的要不要休息可他却逞强说自己用不着休息。最后，休息过的孩子游到了对岸，没休息过的因体力不支，溺水身亡，所以，我们不能拿自己的生命开玩笑，逞强好胜。

听了这几个故事你们也许会以为只有在不明水域游泳才会溺水，不，在一些正规游泳馆里也有可能溺水。我们的生命只有一次，只要我们提高了警惕，安全就会永远伴随着我们。

防溺水读后感篇四

近年来，由于溺水事件频繁发生，防溺水已经成为了我们必须要认真对待的事情。防溺水这个话题也引起了我的关注，在防溺水过程中，我们需要注意些什么呢？下面，我将从自己的实践和读书的角度出发，总结出一些有效的方法，希望对大家有所帮助。

第二段：加强自我保护能力

身边的人，尤其是孩子们，都需要掌握基本的游泳技能以提高自我保护能力。因为一旦进入水中，最忌讳的就是惊慌失措、张口大吸气，进入深水区，很容易失去平衡，这样就会让事态雪上加霜。因此，平时多注意锻炼自己的游泳能力，在紧急情况下能快速游到水面上，不会陷入恐慌状态。

第三段：警惕周边环境

除了提高自我保护能力，我们还要时刻关注周边环境。例如，不要在未受训练人员或无人看管的地方游泳，不要在池塘、湖泊或其他没有上锁的水域里玩耍。停放在路边的车辆必须要拉上手刹，以免意外滚落至水源威胁到生命安全。如果是在海滩游泳，应该留心潮汐变化，并且必须注意天气预报，尤其在风大浪高的时候更要保持警惕。

第四段：安全设施的重要性

很多情况下，溺水事故都可以通过安全设施来避免。在游泳或在游泳池中玩耍时，要站在浅水区域以免伤害并尽可能选择配备有救生员的区域及岸上的救生设备。人们可以通过购买救生圈、救生衣等设施来保障自身的安全，同时，也可以帮助别人在溺水时得到及时的救援。

第五段：结尾

事故往往是由于多种原因造成。防范事故发生并非完全消除事故源头，而是应从掌握基本的预防原则，建立防范意识入手。事实上，只要我们认真对待这个问题，有计划有方法的进行调整，遵守规定好处不仅是自己，也是周围人。真正做到纵情嬉戏，而又安全，愉悦地度过每一个夏季节日期间。

防溺水读后感篇五

夏季是溺水事故高发的时期，特别是在海滩、游泳池等人群密集的场所，需要非常注意防范。对于一个坚持游泳锻炼的人来说，防溺水是从入水开始就需要关注的事情。这篇文章就是我在游泳中对防溺水的一些心得体会和读后感的总结。

第二段：预防溺水的重要性

预防溺水是非常重要的，由于活动场所、水质、天气等各种因素，溺水事故每年都会发生，尤其是夏天人们更多的活动在水中，导致了溺水事故的高发。预防溺水首先应该从自身出发，注意自我防范，同时要对身边的人进行监护和教育。通过预防的手段，我们可以有效减少溺水事故的发生率。

第三段：如何有效预防溺水

首先，学会游泳是预防溺水最基本的方法。因为很多人在溺水时是因为不会游泳，从而无法保持头部以上水面。另外，了解游泳场所的情况，水深、水势等都要了解清楚。游泳时不可过度劳累，不能在水中嬉戏打闹，不要游到水深或远离岸边的地方，以及避免游泳池等密闭场所总是营造安全环境。

第四段：在游泳中防溺水的心得

在游泳中，要保持头部的高度始终在水面上，确保能够呼吸。如果身体无法有规律地进行呼吸，不妨结束当前的游泳过程或者向附近的地方靠岸。游泳中如果遇到危险情况，要保持

镇静，抓住周围物品或者向泳池边缘游动，保证自身的生命安全。游泳时自己也需要保持一定的水肺，才能更好的掌握呼吸节奏和游泳技巧。此外，在进行水上活动时，要增强自身的安全意识，时刻保留一份防范心理，保障自己的安全。

第五段：总结

通过对防溺水知识的了解和学习，多年的游泳锻炼，自己逐渐拥有了一定的防溺水意识。关于防溺水，从学习、教育到实践，每个步骤都是不可忽略的，我们应该从身边小事做起，保障自己和身边人的安全。在游泳的过程中，应该时刻关注自身安全，有机会也要提高身体素质和技能，让游泳成为一项健康、有趣和安全的活动。