

最新防溺水安全教育心得体会(模板8篇)

军训心得是对自己在军训期间的成长和进步进行回顾和总结的重要方式。以下是小编为大家收集的工作心得范文，仅供参考，大家一起来看看吧：

防溺水安全教育心得体会篇一

水，是生命的源泉，可如果不懂得防护的话。它，就有可能让人失去宝贵的生命！

高个子在没到脖子位置止了步，好像自言自语道：“就在这儿吧。”说着，高个子像一只青蛙一样在这周围熟练地游着。

不久后，正当高个子游得正欢时，他突然发现腿部没了知觉，原来他抽筋了！高个子的身体缓缓沉了下去，“救命啊！”高个子意识到自己抽筋了，拼命地呐喊。另外两人听到喊声，不约而同地望过去，正好看见高个子挣扎的模样，心想：高个子水技这么好，应该是恶作剧。他们这般想着，朝高个子做了个鬼脸，似乎在说：“别装了，我们知道你在恶作剧。”

然而，事情并不是他们所想的那样——他们看到高个子身处的水域上冒出一层又一层的水泡后，终于醒目过来，心里想：我们可没抽筋，绝对能把高个子救回来。说去就去，他们以像风一样的速度向高个子那边游去。他们二人到了高个子的旁边，刚想把高个子推向岸边。发现高个子拼了命般地拍打着水面，水花溅在了三人的眼睛里。三人在水中滚在一起，想拼命三郎似的，使劲乱蹬，不让自己沉下水去。

这时，岸边的一位年轻人看见这一幕，立刻跳下水中，看他游泳的姿势，显然也是个游泳高手，他冲上前去，抱住三人

中的一个，似乎是想一个一个救上去，可是，他却小看了三人为保命的疯狂——在眼睛进水的情况下，拼命蹬，把年轻人的腿踢伤了。他想爬上岸去，可却有些显得力不从心，游不动了，渐渐沉了下去。这时，旁边已站了許多人，可他们看了年轻人的下场，却无人再敢去救人，就这样，四人都沉了下去.....110赶来了，立刻下水捞人，可捞出来却抢救无效。

从这件事例中，大家一定有所感悟，我提醒大家：不要私自下水游泳，不要擅自与他人结伴游泳，不要在没有家长或老师的带领下游泳，不要在没有安全设施和救护人员的情况下游泳，不要到不熟悉的水域游泳，不要私自下水施救.....别让悲剧发生在自己或身边的人身上！

防溺水安全教育心得体会篇二

生命无处不在。在川流不息的人群中，来来往往那一颗颗跳动的心灵，那一张张微笑的脸庞，是一个个鲜活的生命；在散发着智慧气息的森林里，沐浴着阳光茁壮成长的小树，伟岸而祥和的参天古树，是一株株充满生机的生命；在那浩瀚无垠的大海里，无忧无虑畅游的小鱼，婀娜多姿的珊瑚，是无数灵动而美丽的生命。可是这么美丽的生命有时却又是如此的脆弱，几分钟前生龙活虎，却由于自己的贪玩，无知而瞬间消失！

初中生游泳应在有安全保障区的游泳区内进行，严禁在游泳区内游泳。若是选择河里，应选择水下情况熟悉的区域。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分钟应上岸休息一会，每次游泳时间不应超过2小时。

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。常见的是小脚抽筋，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。

《同心防溺水特别节目》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

防溺水安全教育心得体会篇三

随着时光的流逝，炎热的夏天将要悄悄地来临。随着气温的逐渐升高，同学们一定想到游泳。游泳锻炼身体，增长体质，但要保证安全。于是，学校组织我们晚上观看“防溺水”的安全教育片，使我受到很大教育和启发。下面，我想跟大家一起分享我的观后感。

游泳是一项十分有益的活动，同时也存在着危险。要保证安全，应该做到：

- 1、游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。
- 2、是慎重选择游泳场所。到江河湖海去游泳必须先了解水情，水中有暗流、漩涡、淤泥、乱石和水草较多的水域不宜作为

游泳场所。来往船只较多，、受到污染和血吸虫等病流行地区的水域也不宜游泳。

3、下水前要做准备运动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。

4、饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。

5、水下情况不明时，不要跳水。

6、发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人来相助。

游泳时遇到意外，必须知道：

1、遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。

2、游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即出水，到岸上进行按摩；如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩、以求缓解；如果自行救治不见效，就应尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

3、游泳遇到水草，应以仰游的姿势从原路游回，万一被水草缠住，不要乱蹦乱跳，应仰浮在水面上，一手划水，一手解开水草，然后仰游从原路游回。

4、游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，等游出漩涡中心再浮出水面。

5、游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰游在水面上，恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

在游泳中，需要掌握这些安全知识：

1、不要用鼻子吸气。游泳时用鼻子吸气，最容易引起呛水。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。孩子往往对喝水有恐惧感。其实，对于初学者来说，宁可多喝几口水，也不能呛一口水，世界游泳冠军有时也难免在池中也喝口水。

2、不要在游泳池四周打闹。游泳池的四周大多是马赛克地面，游泳的人在上面来回走动，留下了许多水，地面很滑。在上面跑着追逐打闹，一旦摔倒，就会出现危险。

3、切勿倒着身子跳水。有的同学喜欢在池边倒着身子跳水，认为很刺激，但殊不知这里面却隐藏着险情。倒着身子跳水，身体稍微一斜，下巴很容易碰到池边磕破。

4、防止腿抽筋。初学游泳，心存恐慌，加上水凉，泡在水里时间一长，就有可能腿抽筋。这个时候不要太过紧张，要立即停止游泳，仰面浮在水面上。有效地防止抽筋的方法之一是在游泳前做好准备工作，准备活动包括头、颈、双肩、双臂、腰腿、手、脚的关节都要活动开。有时家长还可以先在孩子的四肢泼点水，以逐渐适应水温，然后再下水游泳。还可以预先喝点淡盐水。

5、不要离开家长的视线。我们都还小，对安全少有概念，即使学会了游泳，我们还是要在家长的陪同下，在家长的视线范围内游泳。这样，家长才能在察觉到情况不妙时立即采取行动。

6、不到江河湖海和水库游泳。尽量不到江、河、湖、海及水库里游泳，每年都有因单独在这些地方游泳而被淹死的悲剧发生。这些地方的水看似平静，可是由于水下暗藏漩涡，一入水中便有可能被漩涡卷走。如果要去这些地方，不仅有家长相伴，并带上浮漂等安全装备。游泳技术不佳和体力不充沛者，不要涉水至深处。在地理环境不清楚的地方游泳更要小心，如果水下有障碍物的话，撞上硬的东西或被水下之物

缠住就会出现危险。

让我们牢牢记住这些游泳安全小常识，在这炎炎夏日快乐地享受清水给我们带来的丝丝凉爽！

防溺水安全教育心得体会篇四

(1) 不要独自一人外出游泳，更不要到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。必须在家长、老师或熟悉水性的人的带领下游泳，以便互相照顾。

(2) 身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、癫痫、红眼病等慢性病患者，及感冒、发热、精神疲倦、身体乏力者不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，不但容易加重病情，而且还容易发生抽筋、意外昏迷，危及生命。传染病患者易把病传染给别人。另外月经期不宜游泳。

(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。

(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，更不能互相打闹或捉弄对方，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) 参加剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗、浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

(7) 恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

二、游泳中的紧急情况及自救

1、抽筋

抽筋是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静、不惊慌。

一般处理办法：(1)如果发现抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。(2)如果在深水中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无同伴时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

强调：不管发生什么样的抽筋，都先向同伴或其他游泳者呼叫：“我抽筋了，快来人呀！”

2、溺水

发现溺水者如何将其救上岸：

方法一：可将救生圈、竹竿、木板、绳索等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

方法二：若没有救护器材，大人可以入水直接救护。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。溺水者因为逃生潜意识会挣扎、会死死勒紧救护者，救护者应有充分准备、并避免。

特别强调：未成年人发现有人溺水，尽量不要下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材或当时可以利用的竹竿、木板、绳索等物件进行营救。

防溺水安全教育心得体会篇五

学好防溺水安全知识是防止溺水的最好措施，针对游泳的特

点对学生开展了如下有用知识学习：

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。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。

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中小學生預防溺水的措施：

(1)中小學生應在成人帶領下游泳。

(2)不要獨自在河邊、山塘邊玩耍。

(3)不去非游泳區游泳。

(4)不會游泳者，不要游到深水區，即使帶著救生圈也不。

2溺水时的自救方法：

(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。

防溺水安全教育心得体会篇六

为有效防范学生溺水事故的发生，确保学生生命安全，坚决打赢防溺水攻坚战，我台自本周起，每周六19点32分固定播出《新课堂——同心防溺水》特别节目，届时将邀请相关专家、负责人做客演播室，与师生家长畅谈如何防范溺水事故发生。

今晚《新课堂——同心防溺水》特别节目将播出第一集，中共山东省委教育工委委员、省教育厅党组成员、副厅长戴龙成将做客演播室，东营市教育局副局长张贤云和东营市利津县东津实验中学校长高召东做客网络直播间，从学生溺水事件频发的原因、学生发生溺水事故的现状等方面，为大家解读防溺水的相关政策，介绍我省在学生防溺水方面所做的工作。

《新课堂——同心防溺水》特别节目共计划播出11期，每期节目电视播出时长15分钟，网络直播时长1小时。节目内容涉及《中华人民共和国安全生产法》、《山东省学校安全条例》等相关法律法规的解读、防溺水自护知识专家讲座、各地各校先进经验或工作亮点展示和分享、溺水现场救援警示系列片及互动答题等，节目最后还准备了“预防未成年人溺水安

全月”活动仪式。

防溺水安全教育心得体会篇七

夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、去江河湖海中游泳、嬉戏?正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个又一个含苞待放的生命，使一个又一个的原本幸福的家庭承受着巨大的痛苦，这是多么令人心痛的事啊!溺水——成了一个恐怖的字眼，让人心惊胆寒，让人心情悲愤，但却无济于事。

江河、塘堰、游泳池给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，如果游泳前多一分防范意识和自救知识，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能发生的后悔与遗憾。因此，在这里我倡议同学们：

二、不私自或结伴到水池、河塘、水库、蓄水池等危险地带嬉戏、玩耍；

五、当发现有人落水时，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。

同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，努力学习，不断提高自身素质，为自己，为祖国创造有意义的人生。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水。

防溺水安全教育心得体会篇八

我们的生命像花一样多姿多彩，但是我们的生命也像花一样

的脆弱;我们的生命像水一样宝贵，但是我们的生命也像水一样的脆弱，一碰即碎。因此，我们一定要珍惜生命，预防溺水。

同学们，夏天到了，你们一定会去好溪里游泳、玩耍的。同学们，你们知道吗?在五月至十月这180天中，一定会有许许多多的小学生、初中生、甚至大学生在这180天中溺水死亡。许许多多的中小学生因此失去了这宝贵的生命。同学们，我们的生命只有一次，不能让水夺走我们宝贵的生命，所以防溺水是多么的重要!让防溺水的警钟走进千家万户!让珍惜生命，预防溺水的警钟走进我们的心灵吧。

我清清楚楚记得，学校特意为了防溺水举办了一个活动，好像是防溺水，人人有责的动员大会。会上还讲了许多溺水的典型事例，如：

1、一位年轻的孩子，因放学没有回家，在水里死亡。

同学们，对于溺水你们一定是知道那么一点点，也可以说是完全不知道。那么让我来跟你们说一说，防溺水该怎么“防”！

1、不要空肚游泳，也不要饱着肚子游泳。

2、游泳时间不能超过1、5—2小时。

3、在家长的陪同下进行游泳。

4、在水浅、熟悉的水域游泳。

这四点游泳小常识大家一定要牢记在心中!这样溺水就会远离我们啦!