

防溺水安全知识手抄报 防溺水安全教育知识(实用12篇)

面对复杂的工作情况，向上级请示可以获得更多的指导和支持，提高工作效率。请示信应该包含必要的背景信息和上下文。最后，以下是一些常用的请示用语，供大家参考和使用。

防溺水安全知识手抄报篇一

姓名： 班级： 得分：

温馨提示：不会游泳者，切勿下水游泳！

- 1、必须在（ ）带领下去游泳，单身一人去游泳最容易出问题。如果你的同伴不是（ ），在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。
- 2、身体（ ）不要去游泳。最容易发生（ ）、（ ），危及生命。
- 3、参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在（ ）、（ ）的情况下，不可以立即下水，否则容易引起（ ）、（ ）等。
- 4、恶劣天气如（ ）、（ ）、（ ）等情况下，也不宜游泳。
- 5、下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此（ ）
- 6、跳水前一定要确保此处水深至少有（ ）米，并且水下没有（ ）、（ ）……。以（ ）先入水较为安全。

7、下水前试试水温，若水太冷，就()。

1、溺水者主要是气管内吸入大量水阻碍呼吸、或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭，窒息而死。 ()

2、当发生溺水时，可以将手臂上举乱扑动。 ()

3、学生可以潜泳，相互比一比谁潜水的时间更长。 ()

4、夏天太热，吃完中饭后立即去游泳，消暑解热。 ()

5、游泳过程中，应该互相关照，互相关心，而不要相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉他，一起去游泳应该一起回家。 ()

1、在游泳中，发生抽筋，一般怎么处理？

2、发生溺水者如何将其救上岸？

当溺水者被救上岸后，岸上的急救是挽救溺水者生命的重中之重，那么如何开展岸上急救呢？请博学的你给同学们详细解释一下吧！

防溺水安全知识手抄报篇二

(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。选择好的游泳场所，对场所的环境，如水库、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。

除江、河、湖、海、溪边之外，水池、排污渠、窨井、采石坑(洞)、粪坑、蓄水池、鱼塘(池塘、虾池)等都可能因学生玩耍或游泳而发生溺水事故。

(2) 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。

(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；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) 学生洗澡过程中若发生漏电或煤气中毒事故，也可能因失去意识而倒在浴缸、澡盆、马桶中而发生溺水事故。

(1) 应在设有救生人员值勤的海域游泳，并听从指导及勿超越警戒线。

(2) 海边戏水，不要依赖充气式浮具（如游泳圈、浮床等）来助泳，万一泄气，无所依靠，容易造成溺水。

(3) 海中游泳，因为是动水，有海流、有波浪，与游泳池不同，故需要加倍的耐力及体力才能达到同等距离，所以不可高估自己的游泳能力，以免造成不幸。

(4) 严禁单独游泳，以免发生意外。

(5) 在海中，如果皮肤受伤出血，应立即上岸，

(6) 遇到有人溺水时，应大声喊叫或拨打110请求协助，未

学过水上救生，不可贸然下水施救，以免造成溺水事件。

(1) 游泳前一定要做好热身运动。

(2) 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。

(3) 游泳前先在四肢淋些水再下水，不要立即下水。

(4) 游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸。

(5) 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。

防溺水安全知识手抄报篇三

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。

2、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。

3、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，更不要酒后游泳。

4、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。

5、游泳抽筋的时候可以选择仰泳，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。

6、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，在急救的同时应迅速送往医院救治。

7、遇见突发事件不要惊慌，水性不好不要救别人，会同归于尽的，因为溺水的人一旦碰到了东西会不顾一切的死死抓住的。如果迫不得已救人要先将被救的人击昏，或从后面抓住头发拖到岸上。

溺水自救方法

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。

(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。

防溺水安全知识手抄报篇四

老师们、同学们：

大家上午好！

今天我讲话的主题是：“珍爱生命、预防溺水”，溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节，每年夏天都有溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有不会游泳的，也有一些会游泳、甚至是水性好的人。

7名学生在松花江游泳，4人溺水身亡。同一天中16名学生溺水死亡，令人十分痛心。

最近一段时间，天气逐渐炎热，也是学生易发生溺水事故高发时期，防溺水伤亡必须要引起每个家庭、学校和所有学生的高度重视。学校总务处在4月8日，给各班下发了“关于防溺水事故的通知”希望各班根据通知内容，认真开展好安全

教育活动，在4月15日又给每位同学发放了《致家长的一封信》、《张李中心学校游泳安全和预防溺水宣传册页》希望每位同学在家里和自己的父母认真学习。为避免溺水事件的发生，在校内进行主题为“珍爱生命预防溺水”的安全教育，下面学校特向全体同学提出以下要求：

1、树立安全意识，加强自我保护，不走河边，沟沿，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行。

2、不在无成人带领下私自下水游泳，不擅自与同学结伴游泳，不到无安全保障的水域游泳，不在上下学途中下江（河）池塘戏水玩耍，学会基本的自护、自救方法。（四不一会）

3、用学会的防溺水知识运用于实际，坚决杜绝溺水事件的发生。

4、从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

5、在加强自我安全意识的同时，努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自玩水的行为，要坚决抵制并劝阻。

6、如要游泳要到有资质的游泳场游泳，而且必须要有组织并在大人带领下方可去游泳。

7、同学间要互相关心、爱护，发现有的同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要及时劝阻并告诉老师、家长。

8、在我们的日常生活中，如果一旦遇到有人落水，我们在营救时应该怎么办呢？最重要的一点，就是不能冒然下水营救，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命。所以，发现有人落水，最正确的做法应立即大声呼救，寻求大人的帮助。同时，可以将救生圈、竹竿、木板等抛给落水者。

防溺水安全知识手抄报篇五

1、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。

2、一般处理办法。

(1) 如果发现有抽筋现象，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。

3、在水中解脱抽筋的方法，主要是牵引抽筋的骨肉，使收缩的肌肉伸展和松弛。具体的解脱方法如下：（6个方面）

(1) 手指抽筋时，将手握成拳头，然后用力张开，这样迅速交替做几次，直到解脱为止。

(2) 一个手掌抽筋时，另一手掌猛力压抽筋的手掌，并做震颤动作。

(3) 上臂抽筋时，握拳，并尽量曲肘，然后用力伸直，反复几次。

(4) 小腿或脚趾抽筋时，先吸一口气，仰卧在水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋的脚趾，并用力向身体方向拉，另一只手压在抽筋一侧肢体的膝盖上，帮助伸直，就可以得到缓解。如一次不行，可心连续做几次。

(5) 大腿抽筋时，吸一口气，仰卧水上，弯曲抽筋的大腿，并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿用力使它贴在大腿上，并加震颤动作，最后用力向前伸直。

(6) 胃部抽筋时，先吸一口气，仰浮水上。迅速弯曲两大腿，靠近腹部，用手稍抱膝，随即向前伸直，注意动作不要太用力，要自然。

再次强调：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！”

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（为什么？）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，未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是我们学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

(1) 当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

(2) 控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

(3) 如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。

(4) 注意，在急救的同时，其他要迅速打急救电话。或拦车送医院。

- 1、发洪水时应注意往高处逃；
- 2、尽力躲避大浪；
- 3、尽量抓住浮托物；
- 4、挥动鲜艳衣物呼救；
- 5、洪水来之前要准备好食品、药品、手电筒等，并选好转移的路线和地点。洪水来时听从街道、乡村政府干部的指挥，全家带上食品和衣服转移到安全的地方去。
- 6、洪水来时，如正在教室上课，要听从老师的指挥，有秩序地转移，紧急时要抓牢课桌、椅子等漂浮物，尽可能与老师、同学在一起，等待营救，千万不要独自游泳回家。

山区山洪暴发，山沟、河滩中水深齐膝，水流又急时，学生不能单身过河。如学校未停课，上学、放学必须通过时，可在家长、老师护送下，几个同学手拉手，与水流方向斜叉过河，当水深过膝时，几个学生一起也不能过河，放学路上遇桥梁、道路坍塌，不能冒险通过，可返回学校留宿或请老师想别的方法。

总之游泳安全是暑假期间一件重要工作，要根据本措施的要求，使“防溺水”安全教育活动健康、有序、安全地开展。

防溺水安全知识手抄报篇六

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、必须在家长（监护人）的带领下游泳。单身一人去游泳最容易出问题，如果你的同伴不是家长（成年人），在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。

2、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、肝、肾疾病、高血压、癫痫、红眼病等慢性疾病患者，及感冒、发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，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。另外女同学月经期间均不宜游泳。

3、参加强体力劳动或剧烈运动后，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。

4、被污染的（水质不好）河流、水库、有急流处、两条河流的交汇处以及落差的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不明的江河湖泊都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

1、在游泳之前一定要做充足的准备活动。夏季天气炎热，不做准备活动马上入水，水温、体温、气温相差很大，聚然入水，毛孔迅速收缩，刺激感觉神经，轻则引起肢体抽筋，重则引起反射性心脏停跳休克，很容易造成溺水死亡。

2、如何准备：

通过跳跃、慢跑使身体发热但不出汗至2—4分钟。其目的是使身体内各个器官进入到活动状态。

做徒手操：（体育课老师经常采用的）使身体各关节、韧带及身体肌肉做好充分活动准备，以防受伤。

入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。

水上准备工作。入水后不宜马上快速游泳，更不宜马上流入深水区。应在浅水区适应一段时间后，再逐渐加速。

1、应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

2、到天然游泳场所（如江河、水塘、水库）游泳，应该有家长、亲人或老师的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

3、要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

4、中小學生不游潛泳，更不能相互攀比潛水的时间谁更长，潛水的'距离谁更远。这样做很容易发生危险。

防溺水安全知识手抄报篇七

（一）、游泳中的紧急情况及自救。（三点）

1、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。

2、一般处理办法。

(1)如果发现有抽筋现象，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。

3、在水中解脱抽筋的方法，主要是牵引抽筋的骨肉，使收缩的肌肉伸展和松弛。具体的解脱方法如下：（6个方面）

(1)手指抽筋时，将手握成拳头，然后用力张开，这样迅速交

替做几次，直到解脱为止。

(2) 一个手掌抽筋时，另一手掌猛力压抽筋的手掌，并做振颤动作。

(3) 上臂抽筋时，握拳，并尽量曲肘，然后用力伸直，反复几次。

(4) 小腿或脚趾抽筋时，先吸一口气，仰卧在水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋的脚趾，并用力向身体方向拉，另一只手压在抽筋一侧肢体的膝盖上，帮助伸直，就可以得到缓解。如一次不行，可心连续做几次。

(5) 大腿抽筋时，吸一口气，仰卧水上，弯曲抽筋的大腿，并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿用力使它贴在大腿上，并加振颤动作，最后用力向前伸直。

(6) 胃部抽筋时，先吸一口气，仰浮水上。迅速弯曲两大腿，靠近腹部，用手稍抱膝，随即向前伸直，注意动作不要太用力，要自然。

再次强调：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！”

(二)、溺水的急救

1、发现溺水者如何将其救上岸。

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(为什么?)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，未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是我们学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

2、如何开展岸上急救(四步)

(1)当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

(2)控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

(3)如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。

(4)注意，在急救的同时，其他要迅速打急救电话。或拦车送医院。

(三)、面对洪水时如何避免溺水

1、发洪水时应注意往高处逃；

2、尽力躲避大浪；

3、尽量抓住浮托物；

4、挥动鲜艳衣物呼救；

5、洪水来之前要准备好食品、药品、手电筒等，并选好转移的路线和地点。洪水来时要听从街道、乡村政府干部的指挥，

全家带上食品和衣服转移到安全的地方去。

6、洪水来时，如正在教室上课，要听从老师的指挥，有秩序地转移，紧急时要抓牢课桌、椅子等漂浮物，尽可能与老师、同学在一起，等待营救，千万不要独自游泳回家。

山区山洪暴发，山沟、河滩中水深齐膝，水流又急时，学生不能单身过河。如学校未停课，上学、放学必须通过时，可在家长、老师护送下，几个同学手拉手，与水流方向斜叉过河，当水深过膝时，几个学生一起也不能过河，放学路上遇桥梁、道路坍塌，不能冒险通过，可返回学校留宿或请老师想别的方法。

总之游泳安全是暑假期间一件重要工作，要根据本措施的要求，使“防溺水”安全教育活动健康、有序、安全地开展。

防溺水安全知识手抄报篇八

天气逐渐转热，孩子们可能逐渐萌生了下水嬉戏玩耍的念头，希望广大家长，加强对孩子的教育和管理，经常进行防溺水安全教育知识，给孩子传授相关知识和技能，不断加强孩子安全意识和自我保护意识，提高孩子们的避险防灾和自救能力，严防意外事故的发生。

1 游泳安全警示“四不去”：

没有大人的陪同不去游泳；

不去陌生的水域游泳；

不擅自与同学结伴去游泳；

未经老师和家长同意不去游泳。

2 游泳过程中应注意的问题：

1. 应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。
2. 到天然游泳场所(如江河、水塘、水库)游泳，应该有家长、亲人或老师的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。
3. 要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。
4. 中小學生不游潛泳，更不能相互攀比潛水的时间谁更长，潛水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

3 游泳中的紧急情况及自救

抽筋：

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) 如果发现有抽筋现象，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。

在水中解脱抽筋的方法：

主要是牵引抽筋的骨肉，使收缩的肌肉伸展和松弛。具体的解脱方法如下：

(1)手指抽筋时，将手握成拳头，然后用力张开，这样迅速交替做几次，直到解脱为止。

(2)一个手掌抽筋时，另一手掌猛力压抽筋的手掌，并做震颤动作。

(3)小腿或脚趾抽筋时，先吸一口气，仰卧在水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋的脚趾，并用力向身体方向拉，另一只手压在抽筋一侧肢体的膝盖上，帮助伸直，就可以得到缓解。如一次不行，可以连续做几次。

(4)大腿抽筋时，吸一口气，仰卧水上，弯曲抽筋的大腿，并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿用力使它贴在大腿上，并加震颤动作，最后用力向前伸直。

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。

孩子外出时家长要做到“四知”：

知去向、知同伴、知内容、知归时

1. 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。
2. 被污染的(水质不好)河流、水库，有急流处，两条河流的交汇处以及落差大的地方;河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不明的江河湖泊都不宜游泳。
3. 恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。
4. 周末、节假日、寒暑假严禁到河边、池塘、无盖的水井边等处戏水、游泳。不能独自或结伴到池塘边钓鱼、游泳、玩水。
5. 上课期间或上学途中，千万勿去玩水，游泳。
6. 很多同学都不会游泳，如果发现有学生不慎掉进水库、池塘、水井里等，未成年人不能冒然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助或拨打“110”。
7. 严禁单独游泳，以免发生意外。
8. 在海中，若有皮肤受伤出血时，应立即上岸。
9. 池边不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池边受伤。
10. 池边严禁跳水，常因水浅，造成颈椎受伤而终生瘫痪。

防溺水安全知识手抄报篇九

1、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。

2、一般处理办法。

(1) 如果发现有抽筋现象，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。

3、在水中解脱抽筋的方法，主要是牵引抽筋的骨肉，使收缩的肌肉伸展和松弛。具体的解脱方法如下：（6个方面）

(1) 手指抽筋时，将手握成拳头，然后用力张开，这样迅速交替做几次，直到解脱为止。

(2) 一个手掌抽筋时，另一手掌猛力压抽筋的手掌，并做震颤动作。

(3) 上臂抽筋时，握拳，并尽量曲肘，然后用力伸直，反复几次。

(4) 小腿或脚趾抽筋时，先吸一口气，仰卧在水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋的脚趾，并用力向身体方向拉，另一只手压在抽筋一侧肢体的膝盖上，帮助伸直，就可以得到缓解。如一次不行，可心连续做几次。

(5) 大腿抽筋时，吸一口气，仰卧水上，弯曲抽筋的大腿，并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿用力使它贴在大腿上，并加震颤动作，最后用力向前伸直。

(6) 胃部抽筋时，先吸一口气，仰浮水上。迅速弯曲两大腿，靠近腹部，用手稍抱膝，随即向前伸直，注意动作不要太用力，要自然。

再次强调：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！”

1、发现溺水者如何将其救上岸。

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（为什么？）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，未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是我们学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

2、如何开展岸上急救（四步）

（1）当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

（2）控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

（3）如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。

（4）注意，在急救的同时，其他要迅速打急救电话。或拦车送医院。

- 1、发洪水时应注意往高处逃；
- 2、尽力躲避大浪；
- 3、尽量抓住浮托物；
- 4、挥动鲜艳衣物呼救；
- 5、洪水来之前要准备好食品、药品、手电筒等，并选好转移的路线和地点。洪水来时要听从街道、乡村政府干部的指挥，全家带上食品和衣服转移到安全的地方去。
- 6、洪水来时，如正在教室上课，要听从老师的指挥，有秩序地转移，紧急时要抓牢课桌、椅子等漂浮物，尽可能与老师、同学在一起，等待营救，千万不要独自游泳回家。

防溺水安全知识手抄报篇十

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是xx班的xx□今天我国旗下讲话的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

亡事故。溺水事件在全国各地均有发生。教育部的调查显示，溺水正成为学生的“头号杀手”。现在正是天气逐渐转热季节，中小學生溺水伤亡的事故也明显多了起来。据教育部等单位对北京、上海等10个省市的调查显示，目前全国每年有1.6万名中小學生非正常死亡，平均每天约有40多名学生死于溺水、交通或食物中毒等事故，其中溺水和交通仍居意外死亡的前两位。

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生呢？

首先，在任何时候都不私自或结伴到江、河、湖、塘、水库中游泳或戏水。

在经家长同意并有会游泳的成年人陪同的情况下游泳时，要注意以下几点：

- 1、游泳前要选择好的游泳场所，对水域情况要了解清楚。
- 2、下水前要做好准备工作，先活动身体，头、颈、双肩、双臂、腰腿、手、脚的关节都要活动开；若水温太低，应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。
- 3、下水时不能猛然跳水或潜泳，更不能互相打闹。
- 4、如果在游泳中突然觉得身体不舒服（如：恶心、胸闷、心慌等），要立即上岸休息或呼救。
- 5、在游泳中小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

如果游泳时遇到有人溺水，同学们千万不能冒然下水营救，应立即大声呼救寻找大人来救助，同时在保护好自己的前提下，将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。同学们，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，防患于未然。

水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游泳事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水时如何自救，溺水事件还是可以防止的。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。最后，让我们共同宣誓：珍爱生命，预防溺水。

我的讲话到此结束，谢谢大家！

防溺水安全知识手抄报篇十一

各位家长（或监护人）：

暑期来临，xx中小學生迎来暑假，青少年涉水游泳等行为日益增多，溺水事故进入高发期，溺亡也已成为青少年意外死亡的头号杀手。每一个幼小生命的逝去，留下的是破碎的家庭和无尽的悲痛。为进一步做好青少年防溺水安全工作，xx镇中心学校发出如下倡议：

如果您是家长（或监护人），请落实监护责任，加强安全教育，把孩子安全放在首位。教育孩子做到“六不”：不私自下水游泳或到水边玩耍嬉戏；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或监护人陪伴下游泳；不到无安全措施、无救护人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不盲目下水施救。

如果您是未成年学生或青少年朋友，请牢固树立安全意识，自觉做到“六不”，积极参加防溺水教育，掌握相关的防溺水知识和一定的自救技能。当发现身边同学或朋友有违反“六不”的行为或想法时，要及时进行劝阻并告诉家长和老师。如果同伴已经溺水，不要盲目施救，要及时呼救和报警。

如果您是游泳场馆经营业主，请落实安全防范措施，配备足量安全救护人员和救生设施设备，做好各项应急准备。

如果您发现有青少年在没有家长或监护人在场的情况下，私自在池塘、河边、水库等地方游泳、戏水、玩耍，请您一定要制止。如果您发现有人不慎溺水，请确保自身安全的前提下方可进行施救。

防溺水特别是防止青少年意外溺水需要全社会各方面尽心尽责、密切配合、齐抓共管。让我们携起手来，共同为保障青少年平安健康成长而努力。

xx中心学校

20xx年x月x日

防溺水安全知识手抄报篇十二

不私自下水游泳；

不擅自与他人结伴游泳；

不在无家长或教师的带领下游泳；

不到无安全设施、救援人员的场所游泳；

不到不熟悉的水域游泳；

不熟悉水性的未成年人不擅自下水救援；

不慌张，发现周围有人时立即呼救；

放松全身，让身体漂浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援；

身体下沉时，可将手掌向下压；

可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；

若没有救护器材，可入水救护。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营救。

迅速清除溺水者口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持其呼吸通畅；

进行口对口人工呼吸及心脏按摩(非专业人士不可轻易使用这一方法);

尽快联系急救中心或将溺水者送医救治;