

防溺水手抄报该写内容 好看的防溺水手抄报内容资料(实用11篇)

防溺水手抄报该写内容篇一

现如今，大家都看到过许多经典的手抄报吧，手抄报能有效帮助我们获得信息，培养综合能力。还苦于找不到好的手抄报？以下是小编帮大家整理的好看的防溺水手抄报内容资料，希望对大家有所帮助。

春去夏来，天气越来越热。我们实验小学为了防止学生在游泳中发生溺水事故，开展了“珍爱生命，预防溺水”的主题班会课。

在炎热的夏季，游泳，是广大少年喜爱的锻炼项目之一。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。据调查，中国平均每天接近有150多名儿童因意外伤害而失去生命。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10个因意外伤害而死的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。

同学们!夏天是酷热的，它的酷热牵引着多少人去沟渠、曲江海河湖中游泳、嬉戏?正是因为这一个个不规范的“游泳池”夺走了一个有一个含苞待放的生命，是一个有一个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!

让我们一起大声呼喊：“珍爱生命，预防溺水!”

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去医院。

1、必须在家长的带领下去游泳。单身一人去游泳最容易出问题，如果你的同伴不是家长，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。

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。

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、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、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，可心连续做几次。

(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、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

(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。

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。

1、不私自游泳，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。

2、要进行必要的身体检查，患有心脏病、高血压、肺结核、

中耳炎、皮肤病、严重沙眼及各种传染病人不宜游泳;经期女士不宜游泳;饱食或饥饿时、剧烈运动和繁重劳动后不宜游泳。

3、准备好必要的用品及防护设备，如游泳衣、水镜、救生圈等。下水前应作陆上热身，以免发生抽筋等不适反应。

4、把握好游泳时间。游泳时，身体热量散失快，能量消耗大，不宜在水中呆得过久，一般不应超过一个小时。

5、游泳过程中，如果发生抽筋或体力不支现象，切不可惊惶，也不要举手挣扎，应平躺在水面上，露出嘴和鼻子，同时深吸气，浅呼气，使身体仰浮在水面上，用与抽筋腿同侧的手握住脚趾向上拉，另一只手压住抽筋腿的膝盖，使腿伸直。

6、如发现有人溺水，一定要从溺水者的侧面游过去，千万不要从正面过去，以防被溺水者抱住而一同溺水。溺水的人被救上岸后，先要清除掉他口鼻中的泥沙，然后。救护者可一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放在屈膝的腿上，使其头部下垂，并用手捶其背，使其腹腔里的水流出。如果溺水者已经苏醒，要给他穿衣保暖，并让他安静休息，如果情况严重，要及时将溺水者送往医院抢救。

1. 溺水的概念

溺水又称淹溺，是指人淹没于水中，由于水被吸入肺内(湿淹溺90%)或喉挛(干淹溺10%)所致窒息。

2. 溺水的种类

溺水分为故意性、非故意性和意图不确定三类。故意溺水包括用淹溺和沉没方式故意自害或用淹溺和沉没方式加害他人;非故意性溺水包括意外淹溺和沉没以及自然灾害和水上运输事故导致的淹溺;意图不确定溺水是指不能判定为故意性溺水和非故意性溺水的溺水行为。

3. 溺水致死的原因

溺水致死的原因主要是气管内吸入大量水分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛引起呼吸道关闭、窒息死亡。另外，溺水致死的原因还包括：

(1)大量水藻、草类、泥沙进入口鼻、气管和肺，阻塞呼吸道而窒息。

(2)惊恐、寒冷使喉头痉挛、呼吸道梗阻而窒息。

(3)淡水淹溺：大量水分进入血液，血液被稀释，出现溶血、血钾升高导致心室颤动、心跳停止。

(4)海水淹溺：高钠引起血渗透压升高，造成严重肺水肿，导致心力衰竭而死亡。

4. 溺水的症状

从人体外部特征判断，溺水者面部通常青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫；肢体湿冷、上腹胀满、烦躁不安或神志不清、呼吸不规则、脉细弱，甚至抽搐或呼吸、心跳停止；肺腔一般有积水，内有泥沙或其他水中的杂质。从医学检查判断，溺水者的肺部罗音、心音弱而不整，淡水淹溺者有血液稀释和溶血的表现，海水淹溺者有血液浓缩和高血钾的表现，严重者会因心跳、呼吸停止而死亡。

5. 溺水死亡原因的判定

造成溺水死亡的原因通常是在溺水过程中吸入大量的水，导致窒息而死亡。此外，由于吸入的水是周围环境中的水，在水中生长的硅藻也必然一同被吸入肺中，最后留存在肺部以及周围的体液环境中，用硅藻检验技术检验时，呈现硅藻检验阳性反应。

6. 中小學生溺水高危行為

近年來，導致中小學生發生溺水事件的高危行為大致可以歸納為：不熟悉水性，私自下水游泳；擅自與他人結伴游泳；水中嬉戲；在江、河邊捉魚、捕蝦；在無家長或教師帶領的情況下游泳；到無安全設施、無救援人員的水域游泳；到不熟悉的水域游泳。

7. 對溺水者要及時搶救

溺水者往往需要及時搶救，只有及時搶救才能把溺水帶來的危害降到最低，所以有必要了解溺水對人體的傷害過程，提高人們對於溺水後搶救時機的把握。人發生溺水2分鐘後便會失去意識；4~6分鐘後神經系統便遭受不可逆的損傷；時間再長，就會對人體造成更深的傷害甚至導致死亡。因此，必須充分把握溺水初期的最佳搶救時間。

未成年人溺水的後果包括死亡和神經系統嚴重損害所導致的殘疾。溺水後應儘早開始基礎生命支持，尤其是在溺水5分鐘內實施心肺復蘇，恢復有效呼吸循環是成功復蘇、降低死亡率和減輕嚴重神經系統後遺症的最有效方法。

防溺水手抄報該寫內容篇二

防溺水“六不”

- 一、不准私自下水游泳。
- 二、不准擅自與他人結伴游泳。
- 三、不准在無家長或老師帶隊的情況下游泳。
- 四、不准到不熟悉的水域游泳。

五、不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。

六、不准不会水性的学生擅自下水施救。

要牢记防溺水“两会”

1会相互提醒、劝阻并报告

2会基本的自护、自救方法

游泳是一项可以强身健体的运动，但是在游泳之前一定要做好热身准备。避免水温过凉而出现抽筋的情况，不然很容易导致溺水。千万不要去没有任何安全防护的游泳区，而且最好在游泳的时候能够与他人结伴，在出现积水的时候，也能够及时得到救援。

温馨提醒：

在景区游泳的时候，一定要先熟悉环境。最好能够在导游的安排下游泳，千万不要自己随意找一个池塘或者湖泊游泳。这样很容易导致溺水现象出现，同时，还要多了解景区安全知识，在溺水之后也能及时自救或者得到救援。

防溺水手抄报该写内容篇三

游泳，是广大青少年爱好的体育锻炼项目之一。然而，不做好预备、缺少安全防范意识，碰到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，避免溺水事故的发生，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，如该水库、浴场是否是卫生，水下是否是平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

必须要有组织并在老师或熟习水性的人的带领下游泳。以便相互照顾。假如集体组织外出游泳，下水前后都要盘点人数、并指定救生员做安全保护。要清楚自己的身体健康状态，平时四肢就轻易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的预备，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。

对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要冒然跳水和潜泳，更不能相互打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和旋涡处游泳，更不要酒后游泳。在游泳中假如忽然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惶恐，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力推拿、拉扯抽筋部位，同时呼唤同伴救助。

在游泳中碰到溺水事故时，现场急救迫在眉睫，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，以免后翻梗塞呼吸道。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，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

防溺水手抄报该写内容篇四

防溺水安全三字经(一)

防溺水、六不准，牢遵守、定安稳。

看小河、多秀美，私下水、危险随。

水泥岸、直且立，力不支、无处栖。

黑淤泥、藏水底，如陷入、难逃离。

大河流、轮船行，水流急、波涛滚，

漩涡多、暗流行，被卷入、活不成。

不会游、远离水，同学邀、立拒绝。

会游泳、莫逞能，下水前、想亲人。

学救助、提技能，遵规章、享太平。

防溺水安全三字经(二)

炎夏至，热的慌，欲下水，寻清凉。

不得法，死或伤，怜父母，悲欲绝。

惜家庭，人破亡，痛祖辈，发苍苍。

勿下水，记心上，何时地，不可忘。

防溺水手抄报该写内容篇五

1、珍爱生命，远离危险水域。

2、齐抓共管，联防联控，严防溺水事故。

3、安全第一，珍爱生命，预防溺水，从我做起。

4、严密防范，坚决遏制学生溺水事故发生。

5、强化教育，增强青少年儿童的安全意识。

6、加强领导，切实落实预防溺水安全措施。

- 7、珍爱生命，关爱为先，切实做好防溺水工作。
- 8、生命只有一次，安全伴君一生。
- 9、生命仅一次，水火无情谊。
- 10、珍爱生命，远离溺水。
- 11、强化安全教育，防止溺水事件发生。
- 12、珍爱生命，坚决不下水游泳。
- 13、生命第一，预防溺水。
- 14、关爱生命旅程，预防溺水，注意交通安全。
- 15、游泳有乐趣，生命最可贵，谨慎！

防溺水手抄报该写内容篇六

曾经有人这样形容过我们学生，我们是早晨冉冉升起的初阳，充满了青春活力，朝气蓬勃，多么快乐，多么美丽！我们如此美妙的生命靠的是什么？答案是：安全！是“安全”捍卫着我们的生命，是“安全”维护着我们成长的权利。我们歌颂生命，因为生命是十分宝贵的。

最近一段时间，天气逐渐炎热，也是学生发生溺水事故的高发期，全国各地不断传来中小学生溺水的报道，这是我们生命的悲剧，为了不让这样的悲剧再次出现，我发出以下倡议：

一、自觉增强安全意识，加强自我保护，学习防溺水的安全知识。

二、从我做起遵守学校纪律，坚决不玩水，杜绝溺水事件的发生。

三、对于违反学校纪律私自玩水的行为，要坚决抵制并努力劝阻。

据统计，近几年来我国0-14岁的少年儿童因意外伤害所致的平均死亡率为0.2%，占0-14岁少年儿童总死亡率的19%，平均每年有近5000名少年儿童，平均每天有近150名少年儿童。调查报告显示，溺水在所有死因中所占的比重，六年来持续保持在一半以上且趋势有增无减。

生命之河流，需要“安全”做曲折迂回的护堤；生命之画卷，需要“安全”这支抒写深远神致的笔。没有了“安全”，我们的生命就会摔跤，就不可能走过人生的风风雨雨。生命只有一次，而对生命的守护，最重要的就是在于我们自己。让我们积极行动起来，严防溺水，珍爱生命，坚决杜绝悲剧的发生，让我们的生命之花开得更加灿烂！

防溺水手抄报该写内容篇七

夏季来临，学校都会开展学生防溺水安全教育，同时会要求学生制作防溺水的手抄报。下面是小编给大家带来的小学生防溺水手抄报第一名文字内容，欢迎大家阅读转发！

一、预防溺水的措施

1. 小学生应在成人带领下游泳，学会游泳。
2. 不要独自在河边、山塘边玩耍。
3. 不去非游泳区游泳。
4. 不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全。
5. 游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

二、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。

三、发现有人溺水时的救护方法

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。

四、岸上急救溺水者

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。

防溺水，有高招，个人安全要记牢。

小学生，上下学，交通小队要排好。

听指挥，别乱跑，平安回家父母笑；

防溺水，有高招，大人陪伴最是好。

私自游，很危险，不去深水很重要。

私下塘，不安全，要防头昏与痉挛。

要游泳，告家长，跳水潜泳会受伤。

伙伴不见大声喊，叫来大人最理想。

防溺水，要注意，水渠旁边莫贪玩。

水激流，不打闹，掉进激流会要命。

一江大水喝不完，青春年少赴黄泉。

洗衣服，找浅滩，深处陡坡不安全。

若遇衣物游得远，不要拼命伸手捡。

河水涨，莫强过，逞强逞能必招祸。

绕道行，才安全，雨过天晴家家安。

下雨天，路泥泞，团结互助讲文明。

大小相帮助人乐，平平安安把家还。

说安全，道安全，安全工作重泰山。

老师同学齐参与，校内校外享平安。

抚育校园新花朵，培植祖国栋梁材，

六一儿童庆佳节，万千花朵正宜人。

1. 水中抽筋自救法

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发生。抽筋原因主要是下水前没有做准备活动或准备活动不充分，身体各器官及肌肉组织没活动开，下水后突然做剧烈的蹬水和划水动作，或因水凉刺激肌肉突然收缩而出现抽筋。游泳时间长，过分疲劳及体力消耗过多，在肌体大量散热或精神紧张，游泳动作不协调等情况下也会出现抽筋。

(1)对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。

(2)若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

(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。

2. 水草缠身自救法

(1)江、河、湖、泊近岸边或较浅的地方，一般常有杂草或淤泥，游泳者应尽量避免到这些地方去游泳。如果不幸被水草缠住或陷入淤泥怎么办呢？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，或象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。

防溺水手抄报该写内容篇八

牢记防溺水措施”六不准”

- 1、不准私自下水游泳；
- 2、不准擅自与他人结伴游泳；
- 3、不准在无家长或老师带队的情况下游泳；
- 4、不准到不熟悉的水域游泳；
- 5、不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳；
- 6、不准不会水性的学生擅自下水施救。

如何预防？

家长或看护人，决不能将儿童单独留在浴缸、浴盆或开放的水源边。家长与儿童的距离要伸手可及，专心看管，不能疏忽。以下8个要点，家长们要牢记！

儿童溺水防护8要点：

- 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。

/div

防溺水手抄报该写内容篇九

家长或看护人，决不能将儿童单独留在浴缸、浴盆或开放的水源边。家长与儿童的距离要伸手可及，专心看管，不能疏忽。以下8个要点，家长们要牢记！

儿童溺水防护8要点：

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。

如何辨别？

溺水者的营救黄金时间是事发30秒。如能及时发现溺水迹象，生命或可挽回！如何辨别儿童溺水者？牢记这7种迹象。

7种迹象辨别溺水者：

1. 溺水者的嘴会没入水中再浮出水面，没有时间呼救。
2. 溺水儿童手臂可能前伸，但无法划水向救援者移动。
4. 溺水者眼神呆滞，无法专注或闭上眼睛。
5. 溺水儿童的头可能前倾，头在水中，嘴巴在水面。
6. 看起来不像溺水，只是在发呆，但如果对询问没有反应，就需要立即施出援手。
7. 小孩子戏水会发出很多声音，一旦安静无声要警醒。

防溺水手抄报该写内容篇十

- 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。

6、如果是手指抽筋，可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除。

7、另外也容易遇到呛水后慌张而引起溺水。游泳呛水难免遇到，保持好身体重心，调整好动作即可避免。

8、疲劳、饥饿、紧张等都会引起人入水后不舒服或晕眩，发现前兆后需要立即上岸休息，补充糖分，如果突然，可向岸边的求助人员或旁边的游泳者求救。