

# 最新防溺水知识的心得(精选8篇)

写工作心得可以帮助我们梳理工作思路和优化工作流程。以下是一些经典的读书心得范文，它们或许是您写作的灵感来源，也可以作为对比参照，不断完善自己的写作技巧。

## 防溺水知识的心得篇一

俗话说水火无情，刚进入夏季，各种溺水事件频繁发生，一个个鲜活的生命离我们而去，一个个血淋淋的事件再次为我们敲响了防溺水安全的警钟。

防溺水安全重于泰山，溺水事件的频繁发生也值得我们深思。纵观一次溺水事件的发生现场。

我们不难发现这里面既有防溺水知识的缺乏，特别是紧急情况下自我保护和救生手段的缺失，防患于未然，防溺水安全重在于一个防字。重在于提高青少年的防溺水安全意识，提升青少年对防溺水的充分认识。学校应加强防溺水安全知识宣传和教育，要通过观看幻灯片，参加图片展以实事说话，以真实案例示人，让广大青少年对防溺水有一种直现象的总体认识，从而牢记于脑，铭记在心。同时要定期不定期的组织开展防溺水安全演练，模拟涨水时的情节，让学生身临其境，通过现场指导教会学生防溺水的基本技能和求生要点。当然防溺水安全不只是一个部门不能能解决的问题。应该建立起学校，家庭，社会三位一体防溺水机制。积极回应政府发挥其职能作用。加大对湖，泊，河，塘，坝安全警示标志的设立。实现全体覆盖，并加大巡查力度，做到应法防溺水安全的主要作用。家庭是学生生活休息的主要场所，学生除在校生活外，很多时间都在家中度过。而溺水事件集中发生的时间段也是在节假日和暑假期间。究其原因是因为家长的监管不到位，等到事故发生后，为时已晚，所以家长应承担起自己的责任，加强对自己子女的监管。时时教育和提醒他

们要远离水患。目前由于溺水事件的频发，让学生家长谈水色变，禁止游泳于是乎也就成了共识。禁止游泳不亚于堵源截流。正确的方式应该是疏导，要教会孩子学会游泳，掌握一些游泳的基本技能，不至成为旱鸭子 and 称砣，从而从源头上最大限度地杜绝和减少溺水事件的发生。

溺水猛于虎，但当面对频发的溺水事件时，我们不应该只是叹腕，而是积极行动起来，共同构建一道防溺水安全的保护屏障。

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](#)

## 防溺水知识的心得篇二

为了全面提高学生的安全意识，我校认真落实“安全第一，预防为主”的方针，紧紧围绕“预防溺水，关爱生命”的主题，开展了一系列的安全教育活动，取得了一定的成效。

学校根据公共事业局要求，成立了学校预防溺水教育活动月领导小组。组织教师认真学习了公共事业局关于开展防溺水安全教育月活动的通知精神，在全体教师会上通报了学校开展防溺水教育宣传活动实施方案，使全体教师都重视防溺水

宣传教育工作。

各班通过视频和相关报道向学生深入宣传。向学生宣传防溺水重要性，宣传防溺水知识，宣传溺水救护办法和自救知识。

1、在安全教育周里，学校在周一的升旗仪式上，开展了一次全校性的“预防溺水，关爱生命”教育动员，使全体师生人人参与到教育活动中来，人人为预防学生溺水事件的发生献计献策。

2、在安全教育周期间，学校向各班发放了《致学生家长一封信》，告知学生家长在防止孩子溺水问题上应负的监护责任，请家长共同做好学生的安全管理工作。要求家长也要高度重视，家校结合，对学生进行全方面的安全教育，让学生感受到生命的可贵。通过致家长一封信，使学生对安全知识有了更广更深的了解。

3、各班黑板报都刊出一期以“预防溺水，关爱生命”为主题的班刊，向学生宣传防止溺水的基本常识。做到主题突出，内容丰富，教育性强。让学生充分体会到安全的重要性。

4、各班级利用班会进行安全教育，开展以“预防溺水，关爱生命”为主题的队会活动。让学生讲述我们日常生活中存在的易发生溺水的危险地带、水域，发动学生自己来分析应如何避免溺水现象的发生。班主任们以典型的案例警示和教育了学生，向学生描述溺水致死原因、溺水症状，使每一个学生在安全意识和自护自救能力上都得到了提高。

5、做好节假日的安全教育。告诫学生双休日、即将到来的暑假更应该防溺水。

总之，通过实例和网络相关视频的教育，学生安全知识面更广了，安全意识更强了，对安全的理解更深了。当然，安全工作是一项长期性的工作，仅仅靠安全月活动是远远不够的，

我们必须时时树立安全第一的意识，安全教育的工作要从小抓起，坚持不懈、长此以往地抓下去，切实将这项工作抓紧抓好。

## 防溺水知识的心得篇三

主要是气管内吸入大量分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

### 二、症状

溺水者面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

### 三、自救与救护

当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：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0.967，比水略轻，可浮出水面(呼气时人体比重为1.057，比水略重)，此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

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。

救护溺水者，应迅速游到溺水者附近，观察清楚位置，从其后方出手救援。或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

出水后的救护：

首先清理溺水者口鼻内污泥、痰涕，取下假牙，然后进行控水处理。救护人员单腿屈膝，将溺水者俯卧于救护者的大腿

上，借体位使溺水者体内水由气管口腔中排出。有些农村将溺水者俯卧横入在牛背上，头脚下悬，赶牛行走，这样又控水、又起到人工呼吸作用。如果溺水者呼吸心跳已停止，立即进行口对口人工呼吸，同时进行胸外心脏按摩。

#### 四. 如何防溺水

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、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，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。

如果一旦遇到溺水者，我们在营救时应该怎么办呢？

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通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节。每年夏天都有游泳溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。

当发现有人落水时，救助者不要贸然去救人，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。如果当时情况十分紧急，而救助者又具备一定的救护技巧，那么救助者在下水前应尽快脱去衣裤和鞋子，在向落水者接近时，要尽量避免被落水者抓住。

## 防溺水知识的心得篇四

夏季天气炎热，为防止学生在游泳中发生溺水事故，安全度过暑假，九峰小学开展了“预防溺水，安全度夏”为主题的活动。

该校对学生进行“游泳安全”的主题教育，包括“溺水常

识”“溺水的预防与急救”“珍爱生命，远离危险”等专题教育，学校在宣传窗进行“预防溺水，安全度夏”的专题宣传。同时发放告家长书，联系家长社会齐抓共管，对游泳活动进行有利引导正确对待。使孩子度过一个健康文明安全的暑期活动。

4月15日，石台县中学1名高一学生与同学结伴擅自下河游泳，溺水身亡；6月3日，郎溪县1名初一学生不听劝阻，私自下塘游泳，溺水身亡；6月12日，省水利水电职业技术学院4名学生到合肥大学城内翡翠湖游泳，其中1名20xx级女生预下水时不慎滑入湖中，约7分钟后被同行人员从湖底救起，后经抢救无效死亡。

5月7日，山西省应县7名中小学生在结伴到一水库玩，其中1名小学生五年级女生在水库边洗手时，不小心踩空滑落水中，其他同伴伸手去救落水学生，5名学生陆续坠入水中，溺水身亡。5月15日，广西壮族自治区全州县石塘高中4名学生外出游玩，在返回途中遭遇洪水，溺水身亡。5月29日，浙江省青田县侨乡实验学校1名初二学生到江游泳，溺水身亡；30日，该县利民小学1名四年级学生在江边玩耍，被潮水冲走身亡；同日，该县温溪镇一小1名三年级学生在附近水库游泳，溺水身亡。

通过教育活动，使我区全体师生更加认识到“安全无小事，事事有安全”。安全教育日虽然过去了，但我们要积极发挥学校教育主阵地作用，安全教育将永远贯穿在我们的教育教学活动中。

溺水可以避免——一些学生为了逞强好胜，在不知水深河水底的情况下，就潜入水底，有的甚至在水底连续有两个小时以上，还做各式各样的姿势，很容易因体力不支而溺水。

夏天天气炎热，游泳者来到水边游没做任何准备动作就跳下水了，结果导致头晕。恶心。心慌等不适应感觉。

## 防溺水知识的心得篇五

春去夏来，天气又越来越热了。此时此刻，一定会有许许多多的人去好溪里游泳了。但是你们有没有想过，万一不小心摔进不知名的水域会怎样呢？你们又有没有想过，在水中如果抽筋会怎样呢？所以，我们一定要时时刻刻敲响防溺水的警钟。同学们，我们的生命如花儿一样的美丽；如小草一样的青翠；如溪水一样的清澈。但是，在这美丽的背后，生命是脆弱的。它如花儿，会凋谢；它如小草，会枯萎；它如溪水，会蒸发。所以，我们一定要让防溺水的警钟走进我们的心灵，走进千家万户。

珍惜生命，预防溺水是一件非常重要的事情。如果你不牢牢记住珍惜生命预防溺水的警钟，生命就有可能马上离你而去。溪水是冰凉的，在炎热的夏天清清的溪水会让人觉得非常的舒服，而小溪的水看起来是那么的温柔、那么的平静。会让你觉得投入她的怀抱是一件非常美好的事，于是有些人就会常常经不住她的诱惑，情不自禁的投入了她的怀抱，可有时她就会抱住你不放。我清清楚楚的记着在2011年的5月11日，广东省惠州市，博罗县罗阳镇发生的一起5名中学生先后落水失踪的意外事故。在晚上10点时，5名失踪学生的尸体从事发江段捞起。5月11日上午8点时，博罗县罗阳一中的罗某、李某、胡某等8名学生相约到东江边沙滩烧烤。11点时，1名学生不小心踩到江边的石砂滑入水中，4名学生见了，立马下水施救，结果在施救过程中全部落水失踪，其余的3名同学就立马报警了，最终，他们就再也回不来了。所以，水是多么的危险啊！如果没有大人的陪同，最好不要去溪边或江边玩耍或烧烤或游泳。珍惜生命预防溺水的警钟一定要时时刻刻的牢记。

珍惜生命，远离溺水是我们每一个小学生必须牢牢记在心中的。有些溺水事件总是发生得这么偶然、巧合，所以，让我们时时刻刻都敲响防溺水的警钟吧！

## 防溺水知识的心得篇六

生活是一朵等待开放的花，绽放着生命的活力；生活是一首歌，唱出无数人生命的意义。水虽然是生命之源，但也蕴含着无尽的危险，导致人们失去宝贵的生命。

夏天，学生溺水事件频频见诸报端，一个鲜活的生命离开了我们，一个血淋淋的事件再次为我们的防溺水安全敲响警钟。

水太可怕了，我们该怎么办？其实很简单：

- 1、尽量不要去河边游泳，严格做到“六个一”。想去，必须有水质好的大人陪同。
- 2、游泳前的热身运动有助于防止游泳时下肢抽筋。
- 3、水温过低，先用浅水冲洗身体，适应水温后再下水游泳。
- 4、游泳时，用鼻子吸气容易引起窒息。我们尽力通过你的嘴呼吸。

珍惜生命，珍惜生命。生命是无价的。人生只能在人生经历中独树一帜。让我们热爱生活，远离所有人。

## 防溺水知识的心得篇七

炎炎夏日已经来到，游泳戏水成为小学生们最为喜爱的一项运动，游泳不仅能锻炼身体，还能纳凉消暑。但是，这项看似有益的运动却蕴藏着不小的风险，我们小学生在游泳前一定要做到以下几点：

一、游泳前最好做一次体检检查，有心脏病、高血压、传染病、羊癫病、皮肤病、眼疾等不宜游泳。或者有无发烧(腋温37度c以上)、心脏是否跳动过快、睡眠是否充足、是否有

腹泻的情形、是否有感冒、流鼻水等身体不舒服现象，有就不要下水了。

二、饱食或饥饿时不要游泳，可在饭后休息1~2小时后再行游泳。强体力劳动或剧烈运动后也不宜游泳，尤其是身体还未落汗的时候不宜立即下水游泳，否则会引起感冒，抽筋。

三、慎重选择游泳场所，河流的急流处，被污染的水质地域，水况不明、地理环境不清楚的江河湖泊等都不宜游泳。

如果游泳时抽筋了，应该怎么做呢？

一、解除小腿后部肌肉抽筋：

如离池边不远可以上岸坐在池边，抽筋的腿伸直，一手抓住脚趾向身体方向拉，一手向下压膝盖，使腿后部肌肉伸展，即可缓解。缓解后不要着急下水，多牵拉按摩一会，待不适感消除后再下水。

如果离池边较远，先深吸一口气憋，身体仰浮，用抽筋腿对侧的手抓住脚趾向身体方向拉，用另一手向下压膝盖，使腿后部伸展，缓解后上岸继续按摩牵拉休息。

二、解除大腿前部肌肉抽筋：

如果能上岸，可俯卧池边，屈小腿，用手抓住抽筋腿的脚趾向身体方向拉，使大腿前部肌肉伸展，也可以站立用同样方法伸展。如果离池边较远，先深吸一口气憋住，然后俯卧在水面用同样的方法牵拉大腿肌肉，缓解后上岸继续按摩牵拉休息。

三、解除手指和脚趾抽筋：

手指抽筋时可用力握拳，再用力伸直，反复多次即可缓解，

脚趾抽筋时主要按摩方法解除。

经过上面几点介绍，我们对游泳安全方面也有了一定的了解，所以在以后的游泳中，我们一定要珍爱生命，严防溺水。

## 防溺水知识的心得篇八

生命是宝贵的，生命是无价的，生命是有限的。我们应该让有限的生命发光发热。同时，生命是很脆弱的。像森林里的小虫子，随时可能被踩死。在这个世界上，没有什么比生命更脆弱，所以我们应该学会保护它免受任何伤害。让我们珍惜生命，防止溺水！

炎热的夏季是溺水的高峰期，溺水死亡几乎每天都在发生。据不完全统计，中国平均每天约有\_\_人死于溺水，其中包括很多在校学生。前段时间三个同学去小溪里洗澡。路上，他们还在谈笑风生。他们离开水面后不久，一个学生的脚抽筋了。另外两个人尽力救人。结果他们没有掌握救人的方法。反而被溺水者拖下水，救不了人。相反，他们抓住了两个新生命。之后，一个六年级的学生带着两个五年级的学生去河里洗澡。那两个五年级的学生根本没有水，下水不久就被淹了。为了救这两个学生，六年级的学生想尽办法用双手抓住他们，但是溺水的人紧紧抓住六年级学生的手。虽然救援人员尽了最大努力，但没有帮助。失去了三条宝贵的生命。

从以上两个例子可以看出，如果没有好的救人方法，一定不能轻举妄动，否则会连累自己的生命。不掌握游泳知识就不要洗澡。去洗澡的时候，一定要注意入水的时候不要太饱或者太饿。饭后一小时才可以下水，防止抽筋；下水时，先试试水温。如果太冷，千万不要下水；在江河、池塘、溪流中游泳，必须有父母或大人陪同才能下水游泳。

下水前，观察水周围是否有危险警告。如果有，就不要发射；不要在地理环境不清楚的水域游泳。这些地方的水深浅不一，

很凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全；潜水前，确保水深至少3米，水下没有杂草、岩石或其他障碍物。先用脚入水比较安全；在海里游泳时，平行于海岸线游泳。游泳技术差或体力不足的人，不宜深涉。标出海岸，注意是否被冲得太远，及时调整方向，确保安全。

珍爱生命，从预防溺水开始。