

2023年预防溺水安全手抄报 预防溺水安全知识演讲稿(通用17篇)

典礼是一种庄重而隆重的仪式，用于纪念、庆祝或表彰特定的事件或成就。典礼的目的是什么？我们要清楚地定义出典礼所要传达的信息和意义。领略一场精心设计的典礼，感受其中的庄重和美好。

预防溺水安全手抄报篇一

亲爱的老师们、同学们：

大家好！有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金。我说，生命如花。世界因如花的生命而精彩，可是，有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了。

很快春去夏来，天气越来越热，暑期也即将来临。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，中国平均每天有近150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个因意外伤害而死亡的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。

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：

- 1、从我做起，树立安全意识，加强自我保护，远离溺水隐患，不参与各类危险的校外活动。
- 2、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。
- 3、一定要在有家人陪伴的前提下，到安全的、正规的游泳池游泳。并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生。
- 4、不到无安全设施、无救护人员的水域玩耍和游泳；不在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水，不在公园尤其是靠河处逗留玩耍。
- 5、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。

预防溺水安全手抄报篇二

导语： 近期，市内外连续发生多起溺水事故，令人痛心。夏天游泳畅快淋漓，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，

尤其是野泳更容易出现意外。

防溺水“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

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。

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。救人也要在自己能力范围之内！

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，不能用力太猛，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。

4、 尽快联系急救中心或送去医院。

1、忌饭前饭后游泳：空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

2、忌剧烈运动后游泳：剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担；体温的急剧下降，会抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

3、忌月经期游泳：月经期间游泳，病菌易进入子宫、输卵管等处，引起感染，导致月经不调、经量过多、经期延长。

4、忌在不熟悉的水域游泳：在天然水域游泳时，切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳，以免发生意外。

5、忌长时间曝晒游泳：长时间曝晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，或用浴巾在身上保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

6、忌不做准备活动即游泳：水温通常总比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

7、忌游泳后马上进食：游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

预防溺水安全手抄报篇三

生活安全知识是我们日常生活中不可忽视的一部分。无论是在家、上班、出行还是旅游，我们都需要注意周围的环境和潜在的安全隐患。这里小编为大家整理了关于珍爱生命预防溺水防溺水安全知识，方便大家学习了解，希望对您有帮助！

“四不要”和“六不准”

- 1) 不要在没有家长陪同下私自下水游泳。
- 2) 不要在未设置警示标识的水域游泳。
- 3) 不要在没有安全保障的地方和野外的水源地游泳。
- 4) 不要在上下学的途中和度假期间在水源周边戏水。
- 5) 不准学生私自下河游泳。
- 6) 不准擅自与他人结伴游泳。
- 7) 不准学生在无家长或老师带领的情况下游泳。
- 8) 不准学生在无安全设施、无救护人员的水域游泳。
- 9) 不准到不熟悉的水域游泳。
- 10) 不准不会水性的学生私自下水施救。

- 1) 小学生应在成年人的带领下游泳。
- 2) 小学生不能独自在水塘边、小河边等玩耍。特别要注意的是那种没有人去的水塘要避免去。还有水草较多的地方。
- 3) 不能去竖有禁止游泳牌子的地方游泳，特别是在暑假，不能在成年人的看护下邀请好友去水塘边游泳。
- 4) 不会游泳者，不能去水较深的区域，谨防溺水事件发生。不会游泳者，身边要有成年人，游泳圈对于一个不会游泳的人来说是没用的。
- 5) 在游泳前要做好适当的准备活动，以防在水里时抽筋。

防溺水安全知识内容：下水前做好准备

做一做徒手操，让自己的身体能够适应水温，让自己的关节、韧带和肌肉做好充分的准备，以免受伤或者是下水后的抽筋。因为夏天的气温很高，突然下水会造成身体无法适应，有可能带来伤病甚至是抽筋，真的在水里面一旦抽筋那可是大的麻烦，轻则让你痛苦不堪，重则可能造成溺水的事故，所以一定要注意，做好游泳前的热身准备，这样才能确保安全。

防溺水安全知识内容：如何自救

- 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。

防溺水安全知识内容：正确施救方法

- 1) 迅速救上岸：最好从背部将落水者头部托起，或从上面拉起其胸部，使其面部露出水面，然后将其拖上岸。
- 2) 清除口鼻堵塞物：让溺水者头朝下，撬开其牙齿，用手指清除口腔和鼻腔内杂物。
- 3) 倒出呼吸道内积水：救人者半跪，顶住溺水者的腹部，让溺水者头朝下，拍背。
- 4) 人工呼吸：对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者，迅速进行人工呼吸，同时做胸外心脏按压。
- 5) 吸氧：现场有医疗条件，可对溺水者注射强心药物及吸氧。条件不足的，用手或针刺溺水者的人中等穴位。
- 6) 脱下外套：如果溺水者身上穿着外套，要尽早脱下，湿漉漉的外套会带走身体热能，产生低温伤害。

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。

对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(1)若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅；

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

四、溺水急救

溺水是常见的意外，溺水后可引起窒息缺氧，如合并心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称“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，不能用力太猛，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。

五、游泳时耳朵进水怎么办?

由于水又有一定的张力，进入狭窄的外耳道后形成屏障而把外耳道分成两段，又由于水的重力作用，使水屏障与鼓膜之

间产生副压，维持着水屏障两边压力的平衡，使水不易自动流出。有时外耳道内有较大的耵聍阻塞，则水进入耳道后更易包裹于耵聍周围而不易流出。耳内进水后会出现耳内闭闷，听力下降，头昏，十分不舒服，因此人们往往非常迫切想把水排出来。有人甚至用不干净的'夹子、火柴棒、小钥匙等掏耳，这样虽然可侥幸将水屏障掏破，使水流出，但也易损伤外耳道甚至鼓膜，而导致耳部疾病。

耳内进水后应及时将水排出，最常见的方法是：

1、单足跳跃法：患耳向下，借用水的重力作用，使水向下从外耳道流出。

2、活动外耳道法：可连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓；或反复地做张口动作，活动颞颌关节，均可使外耳道皮肤不断上下左右活动或改变水屏障稳定性和压力的平稳，使水向外从外耳道流出。

3、外耳道清理法：用干净的细棉签轻轻探入外耳道，一旦接触到水屏障时即可把水吸出。

由于游泳池或河水不干净，污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓膜感染，或耳内进水后处理不当，如不洁挖耳等，常可引起以下几种耳病：外耳道炎，外耳道疔肿，耵聍阻塞，鼓膜炎，化脓性中耳炎。

如果耳内进水后出现以上症状，应暂时停止游泳，并去医院检查，对症治疗。

六、夏天游泳注意事项

炎热的夏天游泳是最热门的活动，除了室内室外游泳池，还有迷人的海滨、河流和小溪……但是欢乐享受之余，也请特别注意其中所潜藏的危机，事前多一分准备和考量，就可以

带给我们无限的欢笑，更可以避免一些不必要的不幸和遗憾。

预防溺水安全手抄报篇四

1. 不可在池边奔跑或追逐，以免滑倒受伤。
2. 池边不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池边受伤。
3. 池边严禁跳水，常因水浅，造成颈椎受伤而终生瘫痪。
4. 戏水时，不可将他人压入水中不放，以免因呛水而窒息。
5. 水中活动时，已感有寒意时，或将有抽筋现象时，应登岸休息。
6. 若发现有人溺水时，即刻发出【有人溺水】呼救或打110请求支持，如果自己沒有学过水上救生，不可冒然下水施救。
7. 若在水中发现自己体力不足，无法游回池边时，应立即举手求救，或大声喊叫【救命】等待救援。

预防溺水安全手抄报篇五

学校要加强防范溺水专项的教育工作，重视对学生的防范溺水安全教育，让学生树立溺水安全意识，加强自我保护能力。同时还要提高学生防溺水的自觉性和识别险情、紧急避险、遇险逃生的能力。

2、家长配合学校做好防溺水安全教育

家长应配合学校做好孩子的防溺水安全教育工作，加强对子女的看管，经常对孩子进行防溺水安全教育，并提高自身的救护技能及孩子的自护自救能力。孩子在水边活动时，家长

应陪同照看。

3、学生提高自身的安全防范意识

学生应该不断强化溺水安全防范意识，以血为鉴，引以为戒。学会相关的预防溺水安全知识，并能将所学的知识运用于实际，掌握溺水自救的基本知识和技能，必要时自救或者救人。做到“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、无互救人员的水域游泳；
- (6) 不准未成年人擅自下水救人。

如果看见有人落水，切勿盲目施救，而应该立即寻求大人的帮助或拨打110报警电话。一定要在确保自身安全的前提下，采取智慧救援。

对于违反学校纪律，对防溺水安全措施熟视无睹，私自外出游泳的行为，要坚决抑制、劝阻。

防溺水工作，预防为主，熟悉预防溺水常识是我们每一个人的职责，是对自己负责、对家庭负责、对社会负责的表现。

一、防溺水的知识要点

1、学生周末、节假日、寒暑假严禁到江河、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。

2、学生在来校、离校的途中千万勿去玩水，游泳。

3、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急救电话。

二、容易发生溺水事故的情况。

1、不小心从池边、岸边或薄冰等处落入水中。

2、在水中突然滑倒后站立不起来或嬉水时，被人按压而不能自控等情况。

3、准备活动做的不够充分，又急于下水马上就进行剧烈运动；有时过于逞强，不自量力或游泳时间过长而造成疲劳过度。

4、突然呛水，不会调整呼吸；带在身上的浮具脱离或破裂漏气沉入水中。

5、游泳技术没掌握好，在水中遇到碰撞等意外造成惊慌失措、动作慌乱。

6、在水温过低的水域里游泳而产生的抽筋现象。

7、入水方法不当，撞到墙壁或石头等硬性物体而受伤所造成的意外事故。

8、冒险潜水，（由于憋气时间过长，造成心肌缺血或中枢神经系统工作骤停等现象）。

9、被溺水者紧抱不放的其它游泳者。

10、游泳场所的设施不当或在急流、有旋涡、有大风浪的海

或湖等水域里游泳。

预防溺水安全手抄报篇六

1、学生周末、节假日、寒暑假严禁到江河、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。

2、学生在来校、离校的途中千万勿去玩水,游泳。

3、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急救电话。

1、不小心从池边、岸边或薄冰等处落入水中。

2、在水中突然滑倒后站立不起来或嬉水时,被人按压而不能自控等情况。

3、准备活动做的不够充分,又急于下水马上就进行剧烈运动;有时过于逞强,不自量力或游泳时间过长而造成疲劳过度。

4、突然呛水,不会调整呼吸;带在身上的浮具脱离或破裂漏气沉入水中。

5、游泳技术没掌握好,在水中遇到碰撞等意外造成惊慌失措、动作慌乱。

6、在水温过低的水域里游泳而产生的抽筋现象。

7、入水方法不当,撞到墙壁或石头等硬性物体而受伤所造成的.意外事故。

8、冒险潜水，（由于憋气时间过长，造成心肌缺血或中枢神经系统工作骤停等现象）。

9、被溺水者紧抱不放的其它游泳者。

10、游泳场所的设施不当或在急流、有旋涡、有大风浪的海或湖等水域里游泳。

1

迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道畅通，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道。

2

将溺水者举起，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者去医院。

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。

预防溺水安全手抄报篇七

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。

预防溺水安全手抄报篇八

水塘、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，游泳前多一分预备和苏醒，就可以够带给我们欢笑，更可以免可能的后悔与遗憾。石宅小学20____年防溺水150天专项教育活动，从今天开始正式启动。

学校本着“以人为本”的精神，为确保师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生。在校期间制止任何同学私自到游泳池、水潭、小溪等有水源的地方嬉戏与游泳。上星期，学校已给每位同学分发了一份《致中小学生家长的一封信》，希望同学们经常和家长一起认真地去学习一下印在背面的《防水安全三字经》、《防溺水“六不”》、《四个牢记》等内容。

在家期间，除非有父母亲的亲身陪同否则也不准下水游泳！假如要跟随父母参加游泳，那末应留意甚么呢？我们聚集了有关知识。请同学们耐心肠听下去一定会有收获的。

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，若有危险正告，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分者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否是被冲出太远，及时调剂方向，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，假如太饱、太饿或过度疲惫时，不要游泳。

游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。不要立即跳入水中。

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，以保持身体暖和。

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？对水情不熟而冒然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，专家先容，溺水者切莫慌张，应保持平静，积极自救：

(3)要是大腿抽筋的话，可一样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

对溺水者，除积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(1)若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持上呼吸道的通畅；

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另外一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

希望每个同学都能牢牢记住老师的教育，阔别危险，珍重自己的生命。

预防溺水安全手抄报篇九

1、学生周末、节假日、寒暑假严禁到江河、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。

2、学生在来校、离校的途中千万勿去玩水，游泳。

3、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急救电话。

1、不小心从池边、岸边或薄冰等处落入水中。

2、在水中突然滑倒后站立不起来或嬉水时，被人按压而不能自控等情况。

- 3、准备活动做的不够充分，又急于下水马上就进行剧烈运动；有时过于逞强，不自量力或游泳时间过长而造成疲劳过度。
 - 4、突然呛水，不会调整呼吸；带在身上的浮具脱离或破裂漏气沉入水中。
 - 5、游泳技术没掌握好，在水中遇到碰撞等意外造成惊慌失措、动作慌乱。
 - 6、在水温过低的水域里游泳而产生的抽筋现象。
 - 7、入水方法不当，撞到墙壁或石头等硬性物体而受伤所造成的意外事故。
 - 8、冒险潜水，（由于憋气时间过长，造成心肌缺血或中枢神经系统工作骤停等现象）。
 - 9、被溺水者紧抱不放的其它游泳者。
 - 10、游泳场所的设施不当或在急流、有旋涡、有大风浪的海或湖等水域里游泳。
- 1、迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道畅通，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道。
 - 2、将溺水者举起，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者去医院。
- 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。

预防溺水安全手抄报篇十

为认真贯彻执行教育局做好预防学生溺水事故的紧急通知，进一步增强我校学生的安全意识，避免溺水事故的发生，学校决定通过家校互动平台开展预防溺水安全宣传教育，编辑《防溺水安全知识》供我校学生及家长参考使用，以便切实增强学生的安全意识，提高自我救护能力。

一、游泳、嬉水要注意什么

在亲近河流之前一定要预先得到家人的同意，同时要结伴以便互相照顾。

1. 设有[禁止游泳或水深危险]等警告标语之水域处，千万不可下水嬉水。
2. 切勿到不明地形的水域、河流、水塘、小坑等游泳、嬉水，以免发生危险。
3. 身心情况欠佳时，如疲倦、饱食、饥饿、生病、情绪不好以及酗酒后均不宜嬉水。
4. 不明河流地形或水深处均不宜下水。
5. 潜水技术欠佳者，不可贸然潜入深水，以免生命危险。
6. 从事任何水上活动时，均应穿上救生衣，以保安全。
7. 不穿着牛仔裤或长裤下水。
8. 如果看见有人溺水，要大声呼救，无熟练救生技术者，不要妄自赴救。
9. 河流出现暗流漩涡。如果不明水底状况，贸然下水或无视

偌大水域隐藏的种种危险，恣意弄潮嬉水，很可能要付出极大的代价。

二、什么情况下不宜游泳

游泳是磨练人的意志、锻炼身体的良好方法，但也要做到16忌，遇有下列情况不宜游泳。

1. 忌饭前饭后游泳

空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况，饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

2. 忌剧烈运动后游泳

剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担，体温的急剧下降，会使抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

3. 忌月经期游泳

月经期间游泳，病菌易进入子宫、输卵管等处，引起感染，导致月经不调、经量过多、经期延长。

4. 忌在不熟悉的水域游泳

在天然水域游泳时，切忌贸然下水，

凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳，以免发生意外。

5. 忌长时间曝晒游泳

长时间曝晒会产生晒斑，或引起急剧皮炎，亦称日光灼伤，上岸后最好用伞遮阳，或到有树阴的地方休息，或用浴巾在

身上保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

6. 忌不做准备活动即游泳

水温通常总比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

7. 忌游泳后马上进食，游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠内的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

8. 忌游时过久

皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期

第一期：入水后，受冷时刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。

第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白转呈浅红色，肤体由冷转暖。

第三期：停留过久，体温热散大于热发，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。

这是夏游的禁忌期，应及时出水，游泳持续时间一般不应超过1.5-2小时。

9. 忌有癫痫病史者游泳

无论是大发作型或小发作型，在发作时有一瞬间意识失控，如果在游泳中突然诱发，就难免“灭顶之灾”。

10. 忌高血压患者游泳

特别是顽固性的高血压，药物难于控制，游泳有诱发中风的潜在危险，应绝对避免。

11. 忌心脏病患者游泳

如先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病，较严重心律失常等患者，对游泳应“敬而远之”。

12. 忌患中耳炎游泳

无论是慢性还是急性中耳炎，因水进入发炎的中耳，等于“雪上加霜”，使病情加重，甚至可使颅内感染等。

13. 忌患急性结膜炎游泳

该病病毒，特别是在游泳池里传染速度之快、范围之广令人吃惊，在该病流行季节即使是健康人，也应避免到游泳池内游泳。

14. 忌某些皮肤病游泳

如各个类型的癣，过敏性的皮肤病等，不仅诱发荨麻疹，而且还加深病情。

15. 忌酒后游泳

酒后游泳体内储备的葡萄糖大量消耗会出现低血糖。另外，酒精能抑制肝脏正常生理功能，妨碍体内葡萄糖转化及储备，从而发生意外。

16. 忌忽视泳后卫生

泳后，应即用软质干巾擦去身上水垢，滴上氯霉素或硼酸眼药水，排出鼻腔分泌物，如若耳部进去，可采用“同侧跳”将水排出。之后，再做几节放松体操及肤体按摩或在日光下小憩15-20分钟，以避免肌群僵化和疲劳。

三、如何防溺水

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. 不要独立一人外出游泳，更不要到不知水域或比较危险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，如该水域、浴场是否卫生、水下是否平坦，有无暗流、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透水性的的人的带领下游泳，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. 对自己的状况要有自知之明，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。

四、溺水致死原因

1. 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。

2. 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球，肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

五、遇险时如何自救

在水中常会遭遇到的意外是抽筋、疲乏、漩涡、急浪等，掌握一定的自我救护。

在下列情况下，可采用自我救护方法：

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，过分疲劳致体力能耗过多，在肌体大量用力或精神紧张，游泳动作不协调等情况下会出现抽筋。

游泳时发生抽筋，千万不要惊慌，一定要保持镇静，停止游动，仰面浮于水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。

若因水温过低而疲劳产生小腿抽筋，则可使身体仰卧姿势，用手握住抽筋脚趾，用力向上拉使抽筋腿伸直，并用另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮，这样连续多次可恢复正常，上岸后用中、食指尖掐进承山穴或委中穴，进行按摩。两手抽筋时，应迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直至复苏，如单手抽筋，除做上述动作外，可按摩合谷穴、内关穴、外关穴。

上腹部肌肉抽筋，可掐中脘穴(在脐上四寸)，配合掐足三里穴，还可仰卧水里，把双腿向腹壁弯收，再行伸直，重复几次。

抽过筋后，改用别种游泳姿式游回岸边，如果不得不仍用同一游泳姿式时，就要提防再次抽筋。

2. 水草缠身自救法

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。

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。

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。

摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

3. 身陷漩涡自救法

河道突然放宽，收窄处或骤然曲折处，水底有突起的岩石等障碍物，凹陷的深潭，河床高低不平等地方，都会出现漩涡。山洪暴发，河水猛涨时，漩涡最多。海边经常有漩涡，要多加注意。

有漩涡的地方，一般水面有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。

如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬式快速地游过，因为漩涡边缘外吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩

水或潜入水中。

4. 疲劳过度自救法

觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边，如果离岸甚远，或身体疲乏不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气。

举起一只手，要放松身体让对方拯救，不要紧抱着拯救者不放。

如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

六、游泳急救方法

溺水是常见的意外，溺水后可引起窒息缺氧。如合并心跳停止称为“溺死”，如心跳未停止的则称为“近乎溺死”，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，就立即清除其口、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，然后仰起伤员的腰腹部，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，背部挪一块硬板，头低稍后仰，急救者位于伤员侧，面对伤员，右手掌放在其胸骨下段，左手放在右手背上，借急救者身体重量缓缓用力，不能用力太猛，以防骨折，将胸骨压下4厘米左右，使胸骨还原，反复有节律地(每分钟60~80次)进行，直到心跳恢复为止。

预防溺水安全手抄报篇十一

溺水时的自救方法：

1. 不要慌张，发现周围有人时立即呼救；
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。

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。

(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。

水草缠身自救法

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。

·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。

·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。

·摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

身陷漩涡自救法

河道突然放宽、收窄处和骤然曲折处，水底有突起的岩石等障碍物，有凹陷的深潭，河床高低不平等地方，都会出现漩涡。山洪暴发、河水猛涨时，漩涡最多。海边也常有漩涡，要多加注意。

·有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。

·如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。

疲劳过度自救法

·觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气。

·举起一只手，要放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放。

• 如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

预防溺水安全手抄报篇十二

防溺水、五不准，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。

预防溺水安全手抄报篇十三

游泳是磨练人的意志、锻炼身体的良好方法，但游泳也有禁忌。

1、忌饭前饭后游泳

空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

2、忌剧烈运动后游泳

剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担；体温的急剧下降，会抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

3、忌月经期游泳

月经期间游泳，病菌易进入子宫、输卵管等处，引起感染，导致月经不调、经量过多、经期延长。

4、忌在不熟悉的水域游泳

在天然水域游泳时，切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳，以免发生意外。

5、忌长时间曝晒游泳

长时间曝晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，或用浴巾在身上保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

6、忌不做准备活动即游泳

水温通常总比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

7、忌游泳后马上进食

游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

8、忌游时过久

皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。

第一期：入水后，受冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。

第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白转呈浅红色，肤体由冷转暖。

第三期：停留过久，体温热散大于热发，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。

这是夏游的禁忌期，应及时出水。

游泳持续时间一般不应超过1.5——2小时。

9、忌有癫痫病史游泳

无论是大发作型或小发作型，在发作时有一瞬间意识失控，如果在游泳中突然诱发，就难免“灭顶之灾”。

10、忌高血压患者游泳

特别是顽固性的高血压，药物难于控制，游泳有诱发中风的潜在危险，应绝对避免。

11、忌心脏病者游泳

如先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、较严重心律失常等患者，对游泳应“敬而远之”。

12、忌患中耳炎游泳

不论是慢性还是急性中耳炎，因水进入发炎的中耳，等于“雪上加霜”，使病情加重，甚至可使颅内感染等。

13、忌患急性眼结膜炎游泳

该病病毒，特别是在游泳池里传染速度之快、范围之广令人吃惊。在该病流行季节即使是健康人，也应避免到游泳池内游泳。

14、忌某些皮肤病游泳

如各个类型的癣，过敏性的皮肤病等，不仅诱发荨麻疹、接触性皮炎，而且易加重病情。

15、忌酒后游泳

酒后游泳体内储备的葡萄糖大量消耗会出现低血糖。另外，酒精能抑制肝脏正常生理功能，妨碍体内葡萄糖转化及储备，从而发生意外。

16、忌忽视泳后卫生

泳后，应即用软质干巾擦去身上水垢，滴上氯霉素或硼酸眼药水，擤出鼻腔分泌物。如若耳部进水，可采用“同侧跳”将水排出。之后，再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15——20分钟，以避免肌群僵化和疲劳。

预防溺水安全手抄报篇十四

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，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，未成年人不能参加抢险等危险性活动。

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。

(4)注意，在急救的同时，其他人要迅速打急救电话。或拦车送医院。

二、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。

九、要做到“六不”

不私自下水游泳。

不擅自与他人结伴游泳。

不在无家长或教师带领的情况下游泳。

不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。

不到不熟悉的水域游泳。

不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

预防溺水安全手抄报篇十五

游泳是一项很好的体育运动，同时又是风险性较大的运动方式，稍有不慎，就可能发生溺水死亡事故。因此，游泳安全必须引起高度重视。

1. 不要独自一人外出游泳，也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，更不要私自到江、河、湖、水库等地游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境要了解清楚。若有危险警告，则不能在此游泳。

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。

3. 游泳时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。

4. 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。

5. 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。

6. 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。

7. 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。

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. 游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。不要立刻跳入水中。
4. 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。

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，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。

溺水是常见的意外，溺水后可引起窒息缺氧，如合并心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称“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。急救方法有：

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，不能用力太猛，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。

由于水又有一定的张力，进入狭窄的外耳道后形成屏障而把外耳道分成两段，又由于水的重力作用，使水屏障与鼓膜之间产生副压，维持着水屏障两边压力的平衡，使水不易自动流出。有时外耳道内有较大的耵聍阻塞，则水进入耳道后更易包裹于耵聍周围而不易流出。耳内进水后会出现耳内闭闷，听力下降，头昏，十分不舒服，因此人们往往非常迫切想把水排出来。有人甚至用不干净的夹子、火柴棒、小钥匙等掏耳，这样虽然可侥幸将水屏障掏破，使水流出，但也易损伤外耳道甚至鼓膜，而导致耳部疾病。

耳内进水后应及时将水排出，最常见的方法是：

1. 单足跳跃法：患耳向下，借用水的重力作用，使水向下从外耳道流出。

2. 活动外耳道法：可连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓；或反复地做张口动作，活动颞颌关节，均可使外耳道皮肤不断上下左右活动或改变水屏障稳定性和压力的平稳，使水向外从外耳道流出。

3. 外耳道清理法：用干净的细棉签轻轻探入外耳道，一旦接触到水屏障时即可把水吸出。

由于游泳池或河水不干净，污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓

膜感染，或耳内进水后处理不当，如不洁挖耳等，常可引起以下几种耳病：外耳道炎，外耳道疔肿，耵聍阻塞，鼓膜炎，化脓性中耳炎。如果耳内进水后出现以上症状，应暂时停止游泳，并去医院检查，对症治疗。

夏天游泳注意事项很多，应从多方面来考量：

1. 饭后、饮酒不宜游泳。
2. 有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳。
3. 感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。
4. 雷雨的天候不宜游泳。
5. 水温太低、太凉不宜游泳。
6. 游泳时禁止与同伴过份的开玩笑。
7. 不要随兴下水，特别是野外。
8. 风浪太大、照明不佳不要游泳。
9. 不明水域不要游泳、跳水。
10. 水浅、人多不可跳水。
11. 要在有救生员及合格场所游泳。
12. 下水前先做暖身运动。
13. 下水的装备要带全，一定要带泳镜。
14. 水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静，改用仰漂。

15. 平日有机会就参加心肺复苏术训练及水中自救训练，如遇人溺水，没有把握不应下水救人，可一面大声呼救一面利用竹竿、树枝、绳索、衣服或漂浮物抢救。

预防溺水安全手抄报篇十六

生命安全是第一。

溺水事故常发生，

死神到来悔不及。

大家仔细听我说，

老师善意来提醒。

台风暴雨来临时，

危险水域要远离。

游泳洗澡要谨记，

一定来把大人请。

同伴溺水不私救，

及时呼救才要紧。

未雨绸缪防溺水，

郊外野外来出行。

溺水事故来杜绝，

老师家长不挂心。

预防溺水安全手抄报篇十七

各位同学：

大家好！

游泳能给人带来欢乐的享受，也可以锻炼身体，但也潜藏着安全危机。为确保学生生命安全，严防因玩水、游泳带来安全事故的发生，禁止任何同学私自到河沟、水塘、水坝等有水源的地方嬉戏与游泳。更严禁学生逃课逃学、课间休息、中午、上学放学到有水源的地方嬉戏与游泳。要游泳，除非有父母亲等监护人的亲自陪同，而且最好是去正规的游泳场所。亲爱的同学们：

夏天来临。不少人选择了游泳这个既能避暑又能锻炼身体的方法。但每年都有学生溺水事件的发生，蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河（塘）水所吞噬，令人痛心。为创设更安全的学习生活环境，努力杜绝此类悲剧的再次发生，我们特向全镇学生发出以下倡议：

- 一、树立安全意识，加强自我保护，不参与那些危险的活动，不到危险、陌生的水域游泳。
- 二、在有家人陪伴的前提下，到安全的、正规的游泳池游泳。并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生。
- 三、学会相关的防溺水知识，并能将所学的知识运用于实际。
- 四、从我做起，严守学校纪律。坚决不参与危险的外出游泳活动。
- 五、在加强自我安全意识的同时，亦努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自外出洗冷水澡的行为，要坚决抵制并劝阻。

同学们，“水，温暖的时候像慈爱的母亲，暴虐的时候是残酷的屠夫”“珍爱生命，预防溺水”生命是可贵的，危险和悲剧是可以预防的。你们的未来是灿烂的，你是家庭的希望，社会的栋梁，祖国的希望。

请把握好自己的现在！

谢谢大家！