

# 2023年防溺水教育培训心得体会 中小学 防溺水教育专题活动心得体会(通用8篇)

读书心得是我读完一本书后对书中内容的总结和展望，它能够帮我更好地整理和思考读书的成果。以下是一些写得非常好的培训心得范文，大家可以参考借鉴一下。

## 防溺水教育培训心得体会篇一

夏天已到来。游泳安全渐成为学校安全教育的热门话题。

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。

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。

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；

5. 不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。

这些地方的水深浅不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全；

6. 跳水前一定要确保此处水深最少有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；

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。

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，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。

## 防溺水教育培训心得体会篇二

夏天到来，池塘、小溪、河流……都是我们爱去的地方!那里可以摸小鱼、捉小虾，但试问：你的父母在哪?监护人在在哪?学校是传授知识的地方，一个负责任的地方。所以学校向我们发了一份承诺书，并向我校，父母承不在家长带领私自外出游泳戏水，不擅自与同学结伴游泳或戏水，见到有人溺水自己又无能力救护的情况下，不贸然下水施救，并采取措施……2019夏季，我市已有少许人溺水身亡，据调查少许孩子溺水都是无监护人陪伴，小朋友终究是小朋友，力气没大人，如果一名孩子不慎落入水中，别的小朋友在一起去拉，没拉成功，一起溺亡，那么这就造成了多个小朋友一起溺水

事件。

我们的家园很美好，但因为溺水我们已经把家园伤得伤痕累了。让我们一起珍惜它吧！

## 防溺水教育培训心得体会篇三

中小学生学习游泳四不要：

- 1、不要单独游泳要和大人同行。
- 2、不要到无救生人员的水域游泳。
- 3、不要在海江等不熟悉的水域游泳，游泳前先要了解水下的环境。
- 4、不要马上下水应先做准备活动适应水温。

水就像一只凶残的老虎，一不小心就会成为它的“猎物”。

还有数不清这样的“意外”，所以请同学们珍爱生命，这就如同孝顺父母。

## 防溺水教育培训心得体会篇四

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。
- 5、不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全。
- 6、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。
- 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

游泳前一定要做好热身运动。

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：

(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。

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。

(2)溺者若已喝了大量的水，救护者可一腿跪着，另一腿屈膝，将溺者腹部放在屈膝的大腿上，一手扶着溺者的头，将他的嘴向下，另一手压在背部，使水排出。

(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。

## 防溺水教育培训心得体会篇五

“叮铃铃，叮铃铃”上课铃声响了。听说今天的班队课，张老师要给我们看防溺水安全知识教育的录像呢！张老师一进教室，果然对同学们说：“今天我们看防溺水安全知识的录像。”同学们都很高兴，马上讨论了起来。

录像里的叔叔告诉我们不要在不知水情的地方游泳，很有可能会发生漩涡，或被水草缠住等危险，外出游泳时一定要有大人的陪伴。就算在游泳馆里游泳，也会可能发生意外。因此，在游泳之前，一定要做热身运动。叔叔还告诉我们怎样预防在水里抽筋的知识。

下面我就给大家介绍一下游泳抽筋时该怎么自救?一、小腿抽筋时，要马上深吸一口气潜入水中，用手轻轻地舒缓小腿抽筋的部分。脚掌用手向上扳，脚跟向下压。等好一些后，再用仰泳游向岸边。二、脚趾抽筋时，我们要马上按摩脚趾。等好一些后，再游到岸边。三、大腿抽筋时，我们要先按摩大腿，再用仰泳游，同时将大腿向上翘出水面，用没有抽筋的另一条腿轻轻蹬水，游到岸边。四、手指抽筋时，要马上把手握紧，然后再张开，反复做几次后，用没有抽筋的部位划向岸边。

这个录像后，我们增长了不少预防溺水安全的知识。看来，我们以后游泳也要多多注意防溺水安全哦!

## 防溺水教育培训心得体会篇六

炎炎夏日已经悄悄的来临，人们都喜欢游泳消暑，因此溺水事件越来越多了。

看完《安全视界》里的视频，我的心陡然一紧，有多少还没来得及绽放的鲜花就这样凋零了，多么遗憾呀!所以游泳时，我们要认真执行以下的准则：

- 一，不在陌生的水域游泳；
- 二，不在无家长的带领下游泳；
- 三，不能结伴游泳。

如果看见别人溺水，第一件事就是要叫大人帮忙。有的同学私自下水救人，那正好应了一句歇后语：草水救人救火，自身难保。

正因为每年还有多起溺亡事件，所以我们的“妈妈”——祖

国，制定了小学生六严禁内容如下：

一，严禁私自下水游泳；

二，严禁擅自与他人结伴游泳；

三，严禁在屋家长吴老师带队的情况下游泳；

四，严禁到不熟悉的水域游泳；

五，严禁到无安全设施、无救援人员的水域游泳；

六，严禁不会水性的同学擅自下水施救。

水是我们的生命之泉，却也成了杀人的利器，我们要正确的利用这珍贵的水，不要让它成为害人的凶器，让我们?d?d栋梁之花，永远的绽放吧！

## 防溺水教育培训心得体会篇七

青少年是祖国的明天，民族的希望。提高青少年的综合素质，特别是少年儿童的学习能力、生活能力、生存能力，都是开展素质教育的重要课题。如今的社会里，车祸、中毒、溺水。剥夺了许多宝贵的生命，尤其是溺水最为严重了。其实溺水是可以避免的。

少年儿童天性好动，他们对生活的一切新奇刺激反应敏感，好奇心强，喜欢冒险，同时由于他们缺少生活经验，对周围事物、环境可能构成的危及安全的因素认识不够，因而他们往往在突发事件中最容易受到伤害。例如，几个同学一起去江边游泳，这很危险：如今江水污染严重，对皮肤不好，再加上采砂使得水域情况复杂。会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳，用手将抽筋的腿向背侧弯曲可是痊



挛松懈，然后慢慢游回岸边。

溺水的主要原因是不知水深浅，失足落水，酒后溺水；一些人去游泳有救生圈觉得安全了，素不知这些简易救生圈一扎就破；对水下情况不明可是危机四伏，危险重重。在水边玩耍，一旦失足，那后果将不堪设想。因此我们因该注意以下几点。

1、不到瓯江边游泳。

尤其是郊游、旅行时由于不知水情深浅缓急，极易发生溺水事故。

2、学游泳时必须有专职教练或者会游泳的大人在场指导与保护，并且带上救生圈，如在海边，最好有救生衣。

## 防溺水教育培训心得体会篇八

接到县教育局转发的省校安办《关于加强汛期中小学校舍安全工作的紧急通知》后，我校进行了认真细致的研究部署，开展了对学校教学楼、办公楼、公寓楼、餐厅以及教学设备设施等全面性的汛期“查隐患、堵漏洞”的安全隐患工作大检查，初级中学汛期安全自查报告。现将自查结果报告如下：

学校召开了校委会成员以及后勤服务人员参加的安全工作专项会议，明确了任务、责任，进行了细致的分工，筹划了学校下一步安全工作的打算。并结合我校的实际，讲清学校汛期安全工作要注意的问题，提出了严格的安全工作要求，要求大家充分认识“安全高于一切”的思想，指出了安全工作要尽职尽责，学校要形成校园安全人人有责，大家时时想安全，处处抓安全的良好工作局面。

我校重视“平安校园”工作，形成了学校总揽全局、统一协调，各处室积极参与、密切配合的工作格局。为此，学校成立了白世强校长任组长，周成刚、朱由相副校长任副组长，

马世功、刘西法、相军等任安全监督员的汛期校舍安全工作领导小组，明确了各责任人的职责，加大了对学校及全体教师的安全工作的检查力度，并实行了安全事故责任追究制。在本次安全大检查工作中，各组织成员各负其责，各司其职。

（一）学校及时组织相关人员，对学校涉及安全的各个方面进行排查，具体工作如下：

1. 周成刚副校长率领后勤人员检查了办公楼、综合楼的用电、防火、防盗情况，督促教职工注意安全用电和防火安全，防盗安全。
2. 朱由相副校长率领后勤人员，检查了教学楼内及各班教室门窗、电路及照明情况。各班照明灯和走廊灯都能正常使用，各班教室门窗完好。
3. 刘西法主任带领后勤人员检查了学校厕所、围墙、旗杆、教学楼外饰、门窗等处，经检查都完好无损。
4. 相军主任带领后勤人员检查教学楼内消防设施、应急灯、安全通道等，应急照明设施齐全，疏散通道畅通。
5. 王关阳主任带领体育教师对校园的体育器械进行了检查。所有体育器械没有损坏。
6. 马世功主任带领后勤人员检查了学校的食品和饮用水情况，采购加工的食品安全合格，水质水源合格，饮用水质量无问题。
7. 刘娥主任率领教导处人员检查了微机室、图书室、实验室、这些教学辅助室的管理都很到位，未发现安全隐患。

（二）存在的问题：

1. 学校教学楼顶、女公寓楼顶四周、餐厅顶，存在部分漏雨现象。

2. 操场东围墙个别地段出现略微倾斜。

整改措施：

1. 学校加强汛期安全教育宣传，同家长签订学生防溺水安全责任书，确保学生人身安全。

2. 学校充分利用教育资源，以不同形式、新颖的内容加强防溺水、防触电、防雷击等安全教育。并教育学生杜绝吃“三无食品”，不要乱饮用冷饮。

4. 对东围墙的处理方法：将联合学校东边的福乾花园小区共同对围墙进行重新整修，力争在一周内整改完毕。目前，我们在距围墙5米外划定监护区域，设立警示标志，禁止师生靠近。

文档为doc格式