

# 最新防溺水手抄报内容 小学生防溺水手抄报内容(精选8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 防溺水手抄报内容篇一

溺水自救方法：

游泳最容易遇到的意外有抽筋、陷入漩涡、被水草缠住等。万一发生了这些情况，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。

1、发生溺水事件时，必须镇定冷静，了解自己所处环境，并利用本身浮力或身边物件来自救求生。水中自救之基本原则为：保持体力，以最少体力而在水中维持最长时间。为达此要求，必须缓和呼吸频率，放松肌肉，并减缓动作。

2、游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即出水，到岸上进行按摩。如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解。如果自行救治不见效，就应尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

3、游泳遇到水草，应以仰泳的姿势从原路游回。万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上。一手划水，一手解开水草，然后仰泳从原路游回。

4、游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。

5、游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

6、若在水中发现自己体力不足，无法游回岸边时，应立即举手求救，或大声喊叫“救命”等待救援。

7、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，如果自己没有学过水上救生，不可贸然下水施救。

## 防溺水手抄报内容篇二

1、珍爱生命，远离危险水域。

2、生命只有一次，雨天水急慎勿下水。

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、增强防溺水意识，绽放生命光芒！

6、生命只有一次，请珍爱生命。

7、珍爱生命，关爱为先，切实做好防溺水工作。

8、珍爱生命、谨防溺水，远离危险、平安成长。

9、为了你的生命安全，请不要擅自与同学结伴游泳。

10、切实增强安全意识，预防溺水事故发生。

11、安全健康游泳，畅享戏水快乐。

12、生命只有一次，溺水只差一念。

- 13、安全使用游泳池，照顾儿童勿忽视。
- 14、游泳有乐趣，生命最可贵。
- 15、请不要让江河成为你最后的家！
- 16、珍爱生命，预防溺水！
- 17、切记：不要去非正规游泳场所游泳！
- 18、敬畏自然，珍爱生命。
- 19、生命至高无上，学生安全第一！
- 20、孩子的贪玩，父母的伤痛。

### 防溺水手抄报内容篇三

1. 不要私自在海边、河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中，有句俗语：有事无事江边走，难免有打湿脚的时候。
2. 严禁学生私自下水游泳，特别是中小學生必须有大人的陪同并带好救生圈。
3. 严禁中小學生私自外出钓鱼，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。
4. 到公园划船，或乘坐船时必须坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不要超重，以免小船掀翻或下沉。

5. 在坐船时，一旦遇到特殊情况，一定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救。

6. 遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要再在船上玩。

7. 如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

8. 不要在水中长时间憋气，容易憋气死亡。

9. 如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

10. 当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

当然，游泳是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。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。

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。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。