

最新防溺水手抄报简单又漂亮(大全9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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

防溺水手抄报简单又漂亮篇一

- 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，也不要到船上玩。
- 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。

p

防溺水手抄报简单又漂亮篇二

炎炎夏日即将来临，大地到处都冒着暑气，怎样才能降低这恼人的温度呢？人们可能都会说，的办法莫过于游泳了。是呀，夏日里游泳既可以锻炼身体，又可以消暑，当然是个不错的选择。但很多人却忽视了游泳潜在的危险性。每一年，不知有多少人因为游泳而失去了生命。远的不说，就说说我自己吧，就曾亲身经历过可怕的溺水。

那是前几年的夏天，天气很闷热，我吃过午饭便和两个小伙伴约好去游泳馆游泳。中午时段，游泳池里没什么人。我们游得可高兴了。可没过一会儿，我的腿突然抽筋了，僵硬的身体一个劲儿往下沉。惊慌失措的我想张嘴大哭大叫，但汹涌的水却趁机堵住了我的鼻腔口腔。在又一次露出头来的一刹那，我听到自己惊恐得变了调的声音——“救命啊！”同行的两个小伙伴一个被吓呆了，另一个愣了半晌才回过神来仓皇爬上岸去喊人。可怜的我就更不用说了，双手不停地在水里扑腾着，乱推乱踢乱刨，像条缺氧的鱼，想全力跃出水面透气。可刚露出头，又往下沉……就在我以为自己必死无

疑的时候，一只大手拖起了我的身体。原来是游泳馆的管理员听到呼救声，及时赶到把我救了上来。回到岸上的我大口大口地喘着气，全身不停地发抖。就差那么几秒钟，我与死神擦身而过。

这件事给了我深刻的教训，至今想起仍觉得后怕。在这里，我提醒大家：小学生游泳一定要在家长的陪同下前往，不会游泳的千万不要下水；特别不能到水深冰冷的地方，如鱼塘、水库等地方去游泳。应尽量选择配有专业的救生员的正规游泳馆，在发生突发事件时，我们的生命才能得到更多的保障。不管怎么样，每个人的生命都只有一次，请大家珍爱自己的生命，谨防溺水！

防溺水手抄报简单又漂亮篇三

近年来，每当到了炎热酷暑的夏天，总有许多喜爱游泳的学生会不顾学校的警告，结伴到各种没有安全设施，救护人员的池塘、海边玩水嬉戏，由此造成无法挽回的损失，其中尤以农村地区的中小學生溺水身亡事故最为频发，看到这样的报道，我们总会想起：珍爱生命，预防溺水。

如此惨痛的数字不禁引起人们的反思，究竟是什么原因造成这一现象的频繁发生呢？是学校、家长缺乏对学生的安全教育；还是学生安全意识薄弱，存在侥幸心理，认为同伴既能下水游泳，自己不妨试一试，于是毫不犹豫地跳向河中，最终酿成悲剧。我想对于这件事，任何一方都负有一定的责任。

世界上没有同样的两片叶子，也没有完全相同的两个人，我们每一个人都是独一无二的，生命是有限的，它对于我们而言，只有宝贵的一次，决不能让它白白流失。所以我们要珍爱生命，预防溺水。实际上除了要树立预防溺水的相关观念以外我们还应该要懂得一些关于防溺水的常识，只有在明白这部分知识的基础之上才能够很好地完成防溺水的相关工作，作为学生来说我们自然还是懂得利用网络渠道查找知识的。

那么，应该如何预防溺水事故的发生呢？首先，没有家长的陪同，不要私自结伴外出游泳。不要到不知深浅、偏僻的荷塘游泳。溺水时，不要惊慌，应想办法自救，尽量把头部伸出水中，等待救援。当得知有人溺水时，应就近找工具，如：竹竿、树枝，对溺水者进行抢救，不要盲目多人下河施救，否则会造成不堪设想的后果。

其次，我们要掌握游泳技能。游泳是一项适宜锻炼的体育项目，学会掌握游泳技能、常识，是预防溺水的关键。那么，我们在游泳时要怎么做才能减少溺水事故的发生呢？我们应该到有救护人员、正当的游泳池里进行游泳。练习水性。游泳前应进行适当的热身运动，才可以下水游泳。疾病患者、不适宜游泳的应该具有自知之明，不逞强。我们应该听从家长和学校的教育，做到适度进行游泳，这样既可以减少沾染疾病的概率，也可以有效减少溺水伤亡。

珍爱生命，预防溺水。每年因中小學生溺水身亡造成的.悲剧已经带给了太多家庭不幸。为了家庭的幸福快乐。在这里，我们呼吁“珍爱生命，预防溺水。生命无价，流水无情，不要再让茁壮成长的生命因一念之差而被流水吞噬。

让我们珍爱生命、预防溺水，从你我做起，从身边做起。

暑假，妈妈带我来到了长坡社区的四楼，参加社会实践活动。今天的主题是防溺水救援法，也是当下青少年需要了解，怎么预防跟杜绝这类事件的发生。

今天为我们授课的红十字志愿者汪教官当过兵，非常幽默跟严格。告诉我们怎么预防溺水事件的发生了。首先未成年人应在成人带领下游泳，不要独自在河边，山塘边及其他环境不熟悉的地方游泳。在游泳前应考虑身体状况，太饱，太饿或者过度疲劳时不要游泳，有开放性伤口不能游泳。

如果发现有人溺水，首先应确保自身安全，不要轻易下水救援。可以利用旁边的工具，比如绳子，木板和救生圈等东西抛给落水者，不要慌张，发现周围有人时立即呼救，再拨打120急救。对被救上岸的溺水者，切勿控水，会耽误心肺复苏实施的时间，还可能由于胃内容物反流造成窒息，如溺水者没有呼吸，应尽快为其提供人工通气解决缺氧问题。汪教官还告诉了我们当发现有疯狗袭击，应用书包遮挡身体前面，用物件把疯狗的头包住，可以避免疯狗的咬伤。如被异物卡住喉咙，应学会海氏救援法学会自救跟互救，现场也告知了我们救援手法。然后还告知我们提醒需要穿救生服的地方，一定要正确穿戴好救生服。

原定一个小时的课程，不知不觉中过去二个小时了，满满的干货，让我受益匪浅。这是我参加过最有意义的社会实践活动了，感谢汪教官。

防溺水手抄报简单又漂亮篇四

生命无处不在。在川流不息的人群中，那一颗颗跳动的心灵，那一张张微笑的脸庞，是一个个鲜活的生命。下面是小编为大家准备的防溺水手抄报内容，希望大家喜欢。

防溺水手抄报1

防溺水手抄报2

防溺水手抄报3

防溺水手抄报4

现在，青少年小学生溺水事件已经非常多了。许多青少年都是没经过家长同意就擅自去游泳池游泳，造成了那些令人胆战心惊的悲惨事故。给他们的家庭造成了悲剧。

溺水事件现在真是堆积如山，譬如前不久就发生了这样的溺水事故：定安县龙门中门学校一名学前班学生和一名一年级学生，在自家荔枝园中玩耍，不幸溺水身亡；2012年10月29日，海口美兰区塔市小学一名五年级学生与两名伙伴到水库边游玩，并下水游泳，不慎溺水身亡；11月5日，文昌市锦山中学一名九年的学生以及文昌市华侨中学七年级学生和伙伴到海边游泳，不幸溺水而亡。还有近期发生的一场救人却溺水身亡的事件，三名十四岁的男孩结伴回家，途中看见湖面上有一位不幸溺水的十三岁女孩，于是，三名男孩没有准备任何防护措施就跳下水去救女孩，可惜那三名男孩和落水女孩都不幸溺水而亡。

唉，有多少生命在水中消失，现在就让我们看看究竟怎样才能防溺水吧：一、假如要去游泳，要尽量结伴游泳，有组织并在家长或熟悉水性的人带领下去游泳，以便互相照顾。二、假如有了大人的陪护，下水前都要做一做下水准备活动，时间要求是三分钟，活动一下筋骨，不然的话下水腿会抽筋，自然会导致溺水。三、假如在游泳池游泳，自己适合什么深度就选择什么深度，不要盲目进入深水区，对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞强，不要选择那些很深的湖或潭去游泳。提倡在正规的游泳池内进行此项运动。四、要清楚自己的身体健康状况。

有多少儿童都是在溺水中结束了自己幼小的生命啊，大家一定要切记以上四点。在日常生活中提高安全意识。水无情，人有情。随着溺水事故的不断发生，我们要提高警惕，这些不幸时时刻刻提醒我们要珍爱生命，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，溺水事件还是能

防止的。

什么是幸福的家庭，无非是完整无缺的温馨的家庭，然而一个幸福美满的家庭却被无情的河水毁于一旦。

阳光明媚的天气，显得有些闷热，这么好的天气，人类心中只是对幸福美满的家庭充满憧憬，但想不到的是，美丽的想像画面后竟隐藏着一件悲痛欲绝的事——本完整无缺的家庭被无情的河水摧毁了、淹没了、吞并了。

夏天的天气是炎热的，人类都喜欢去一个既省钱又舒服的地方游泳——江河。今天的江河看上去与平时似乎有所不同，原来是旁边多了一个可爱的小男孩，这个小家伙看上去应该有七八岁吧，那么小的一个小孩竟然敢独自一人来江边游泳，人类都在猜想他应该是家中的小宝贝吧！

人类正当想得高兴的时候，忽然一个意想不到的事情发生了。水面上出现了一个极大的漩涡，快把小男孩淹没了，人类都想上去营救他，可是水流太急了，无法靠近他。人类心里都希望他能凭自己的坚持游上来，能平安无事，但人类的希望都被急流冲破了，把一个生命彻底毁灭了，把一家人的幸福生活打碎了。

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，泥水身亡；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2002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。

这都是一个个鲜活的例子，火红的生命就这样被那江河吞噬了，我们作为旁观者我们都为他们悲伤、心痛。而这种心痛的程度是永无休止的，它将浸入他们的生活，改变他们的一生。

为了使社会减少悲伤之痛，增加快乐，希望各位同学能引以为鉴，不要别人再为你哭泣，家人为你而悲痛，朋友为你而叹惜。“宁欺山，莫欺水”，希望各位同学把它永记心中，时刻提醒自己，珍爱生命，预防溺水，江河已经淹没了太多的人才了，不要再让江河增加更多的罪恶吧！

防溺水手抄报简单又漂亮篇五

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、不要在没有家长或老师陪护的情况下外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水上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，并在老师或家长的带领下去游泳。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。

防溺水手抄报简单又漂亮篇六

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。

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。

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。

- 摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

防溺水手抄报简单又漂亮篇七

1、小学生应在成年人的带领下游泳；

5、在游泳前要做好适当的准备活动，以防在水里时抽筋；

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。

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（呼气时人体比重位为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、绳索等，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时，进行胸外心脏按摩。

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

防溺水手抄报简单又漂亮篇八

防止溺水事故发生，须做到以下几点：

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。

预防溺水手抄报内容4

防溺水手抄报简单又漂亮篇九

(1)不要独自一人外出游泳，更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。选择好的游泳场所，对

场所的环境，如水库、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。

除江、河、湖、海、溪边之外，水池、排污渠、窖井、采石坑(洞)、粪坑、蓄水池、鱼塘(池塘、虾池)等都可能因学生玩耍或游泳而发生溺水事故。

(2) 必须在家长、老师或熟悉水性的人的带领下游泳，以便互相照顾。

(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) 学生洗澡过程中若发生漏电或煤气中毒事故，也可能因失去意识而倒在浴缸、澡盆、马桶中而发生溺水事故。

海滩游泳安全常识

(1) 应在设有救生人员值勤的海域游泳，并听从指导及勿超越警戒线。

(2) 海边戏水，不要依赖充气式浮具(如游泳圈、浮床等)来助泳，万一泄气，无所依靠，容易造成溺水。

(3)海中游泳，因为是动水，有海流、有波浪，与游泳池不同，故需要加倍的耐力及体力才能达到同等距离，所以不可高估自己的游泳能力，以免造成不幸。

(4)严禁单独游泳，以免发生意外。

(5)在海中，如果皮肤受伤出血，应立即上岸，

(6)遇到有人溺水时，应大声喊叫或拨打110请求协助，未学过水上救生，不可贸然下水施救，以免造成溺水事件。

如何预防游泳时下肢抽筋

(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)游泳前先在四肢淋些水再下水，不要立即下水。

(4)游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸。

(5)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。