

2023年防溺水手抄报内容 防溺水手抄报 内容文字(精选7篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

防溺水手抄报内容篇一

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。

防溺水手抄报内容篇二

什么情况下不宜游泳？

1、单身一个人不能外出游泳。没有同伴，单身一个人去游泳，最容易出问题。学生游泳应该有家长或成年人陪同，否则，禁止外出游泳。

2、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病等慢性病患者、及感冒、发热、精神疲倦、身体无力者都不能去游泳。

3、参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒或意外。

4、被污染了的河流、水库、有急流处、两条河流汇合处以及落差较大的河流湖泊，均不宜游泳，一般来说，凡是水况不明的江河湖泊、山塘水库都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

游泳是一项十分有益的活动，同时也存在着危险。要保证安全，应该做到：

1、游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。处在月经期的女同学也不宜游泳。

2、要慎重选择游泳场所。到江河湖海去游泳，必须先了解水情，水中游暗流、漩涡、淤泥、乱石和水草较多的水域不宜作为游泳的场所。来往船只较多、受到污染和血吸虫等病流行地区的水域也不宜游泳。

3、下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。

4、饱食或者饥饿时，剧烈运动和繁重劳动以后不要游泳。

5、水下情况不明时，不要跳水。

6、发现有人溺水，不要贸然下水营救，应大声呼唤成年人前来相助。

1. 危险开放水域的监管

危险开放水域是指两方面的水域，其一是野外无人管理的、存在一定的导致淹溺风险的水域，如岸上无障碍物的湍急的河流、水情复杂的池塘、容易形成漩涡的激流、海底地势情况复杂同时风急浪高的‘海湾等。其二是位于城市和乡村的各种开放水域，如水库、河渠、池塘、公园水域、水井、粪池等，这些水域的水情虽然相对平稳，但由于它们是开放的，且有的水域在某个时间段是无人管理的，同时群众能非常容

易地进去或失误落入，故也是淹溺的重大隐患处。此外平时没有水的一些低洼地带，如果突然遭遇暴雨，容易形成临时的水洼，这些水洼是导致儿童淹溺的非常重要的地点。

对上述水域应该切实加强监管，加强安全防护设施。如对野外危险水域应尽可能采取安全隔离或封闭措施，如岸边设置护栏，水井粪窖加盖等，使人们不能轻易接近、进入或误入，同时要设立醒目的警示标志。对于城镇中的各种开放水域，应有专人值守，及时发现并劝说试图在不适合游泳的地段的游泳者及其他人员离开。此外在淹溺高发地段应尽可能设置围栏，同时应设置醒目的警示标识，提醒附近人群警惕淹溺的发生。在雨季特别是暴雨发生后，相关地区的有关部门应及时派专人到低洼地带查看，发现临时水洼时应设立警示标志，如果可能，应采取设置障碍物的措施，使附近的儿童不能轻易进入。

2. 公共游泳场所的管理

公共游泳场所包括公共游泳池、公共游泳海滩等，从概率上讲，这些地方的游泳者最多，故发生淹溺的可能性就相对较大，故应特别提高警惕。必须认真贯彻有关游泳场所的规定。按照《全国游泳场所开业技术标准》和《国家游泳场所星级评比标准》等条例对公共游泳场所实施建设和管理。其主要内容有：

(1) 加强硬件设施建设和完善硬件设施主要包括观察设备和救生设备，前者有海滩的瞭望塔，游泳池的瞭望台(梯)、望远镜等，这些设施是救生员观察游泳者情况的重要保证，使救生员能够及时发现异常情况，以便及时实施救援。因此各个游泳场所必须建立有效的观测设施。此外游泳场所要有充足的救生设备，包括各种救生漂浮物如救生圈、漂浮板等，这些设备在淹溺救援中能够发挥巨大的作用。

防溺水手抄报内容篇三

夏天就要到了，很多人夏天贪凉爱玩水，这时候要注意安全教育了。下面是小编为大家搜集整理的关于防溺水手抄报文字内容，供大家参考，快来一起看看吧！

(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。

(二)发现有人溺水时的救护方法。

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！

(三)同伴溺水后如何急救？

万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救。将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅；抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

(四) 岸上急救溺水者方法。

3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩；并尽快联系急救中心或送去医院。

饭后、饮酒不宜游泳。

有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳。

感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。

雷雨的天候不宜游泳。

水温太低、太凉不宜游泳。

游泳时禁止与同伴过份的开玩笑。

不要随兴下水，特别是野外。

风浪太大、照明不佳不要游泳。

不明水域不要游泳、跳水。

水浅、人多不可跳水。

要在有救生员及合格场所游泳。

下水前先做暖身运动。

下水的装备要带全，一定要记得带泳镜。

水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静，改成使用仰漂。

平日有机会就去参加心肺复苏术训练及水中自救训练，如遇人溺水，没有把握时不应下水救人，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。

露营、钓鱼、野外活动如靠近水边时，应严防小孩意外落水。

海边或户外游泳要防止晒伤及脚底刺伤。

水是生命的源泉，地球上所有的动物植物都离不开水，水是人类生存不可缺少的东西。水给我们带来许多好处，但它也是一个无情的“杀手。”

那是去年的一个星期天，我们几个兴高采烈地来到池塘边游玩时，后面突然传来一个可怕的消息，小x在河边行走时，由于太好动你推我挤，不小心脚下一滑跌入水中，我们都吓哭了，一边喊救命，一边飞快地跑去找大人。等人们迅速赶来把他救上岸时，一个小生命已经不幸消失了。

其实很多溺水事件是可以避免的，就是因为有的同学逞强好胜，到深水处去游泳而发生危险，有的同学游泳技术不佳，还有的同学不经家长同意偷偷游泳而发生溺水事故。

玩耍的时候一定要有大人的陪伴，一定要注意安全，如果看到有人溺水，我们千万不要慌张，不能临阵脱逃，小朋友们不能下水救人，免得失去一条鲜活的生命，一定要及时向周围大人们高声呼救。只要时时提高警惕，加强防范意识，就会远离这个无情“杀手。”

生命对每个人来说只有一次，如果失去了生命，那就永远不会复生了。让我们一起来珍爱生命，养成预防溺水的好习惯，千万不要拿自己的生命开玩笑。彻底杜绝任何意外事故的发生。

防溺水手抄报内容篇四

我们要牢记交通安全，无论我们做什么事都要把安全放在第一位，各位同学们看看下面的防溺水手抄报图片吧！

防溺水手抄报图片游览1

防溺水手抄报图片游览2

防溺水手抄报图片游览3

防溺水手抄报图片游览4

防溺水手抄报图片游览5

防溺水手抄报图片游览6

防溺水手抄报图片游览7

防溺水手抄报图片游览8

防溺水手抄报图片游览9

防溺水手抄报图片游览10

防溺水手抄报图片游览11

防溺水手抄报图片游览12

暑假，漫长而又炎热。每次一到暑假，我都会和朋友到少年宫的游泳馆去游泳。但是这个暑假，我却不能去。因为发生了溺水事件。

那一天，游泳班像往常一样上课。有一个小孩趁教练不注意游到了深水区，等到他感到害怕时为时已晚。他极力挣扎，感到自己的身体慢慢往下沉，想叫教练。但教练已听不见他微弱的求救声，因为他的求救声早已被其他孩子的嬉戏声所

覆盖。他沉了下去，只有平静的水面还冒着泡。

等到教练发现他时，把他救了上来，火速送往医院。经诊断，大脑已经死亡，他成了植物人。溺水事件的发生，引起了市领导的高度重视，并要求游泳馆停业整顿，再也不允许去游泳了。

这次事件，不仅给了我们一个警告，也给了游泳馆一个惨痛的教训。在没有出事的前几天，我去游泳馆游泳，游泳池里的水异常得寒冷。游泳馆为了获得暴利，水温很低也不采取加温措施，影响消费者的身体健康，去游泳的人即使进了游泳馆，没游一会儿就走了。但从这些现象中，游泳馆非但不知悔改，反而更加变本加厉。一期游泳班有三十多个学生，却只有一两个教练。正是他们的贪心，才导致了这样的悲剧发生。

站在每个企业的角度来讲，只有企业的产品或服务让消费者满意了，才能赢得信誉，赢得更多的利润。如果只是一昧地获取暴利，就会失去所有的市场，失去消费着的信赖，也就无法在社会上有立足之地。

就是站在我们学生的角度来说，暑假了要时刻注意安全。生命是珍贵的，来之不易；生命也是脆弱的，稍不注意，就会失去。我们还没有经历过太长的人生，我们美好的人生才刚刚开始，别让生命之花还没有开放就凋谢，别让幼苗还没有长大就夭折。

我们出危险，不仅我们自己会难过，家人也会为我们担心。正如《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基所说的：“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。所以，从现在起，学会保护自己，学会珍惜生命，学会过好生命中的每一刻。

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，人们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。

人们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，人们都想上去营救他，但是水流太急了，无法靠近他。人们心里都希望他能凭自己的坚持游上来，能平安无事，但人们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。

难道他真的要沉下去了吗？是的，江流是无情的，它把一个新的将来亲手断送了，这是残忍的现实。

4月15日，石台县中学1名高一学生与各位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！

夏天到了，天气非常炎热，最好的避暑方法莫过于游泳了。但游泳有一定的危险性，每一年，不知有多少人因为游泳而失去了生命。下面就有这么一则关于溺水的悲剧故事。

2008年6月25日是一个令人伤感的日子，一个叫戴明明的13岁的男孩因为溺水而永远的离开了这个世界。那一天，天气特别炎热，他和两个同伴一起去鱼塘里游泳解暑，起先大家都在浅水区里游，慢慢地，水性很好的戴明明放松了警惕，他兴奋地往深水区游去。没过几分钟，两个同伴就怎么也找不到戴明明的踪影了。他们爬上岸来，四处寻找，大声呼唤，就是没有发现戴明明。

不知所措中，两个同伴悄悄地收拾书包溜回家了。

回到家，戴明明的同伴把刚才发生的事情告诉了自己的父母，两家的家长连忙赶到鱼塘边，看到戴明明的书包还在鱼塘边，知道事情不妙，急忙打110报警。等到把戴明明从鱼塘深水区大佬上来的时候，他早已没了呼吸。

这件事给了我们深刻的教训，在这里，我提醒大家：小孩游泳一定要有家长看护，不会游泳的最好不要下水，特别不能到水深谁冷的地方，如鱼塘、水库等地方去游泳。及时出去游泳，也要结伴同行，这样可以互相有个照应，一定要记住血的教训，珍爱生命，防止溺水。

为了防止溺水，我们应该做到以下几点

- 1、不会游泳的人，千万不要单独在水边玩耍；没有大人的监护，不要和伙伴们玩水。

- 2、游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠

近。

3、学生参加游泳应结伴集体活动，不可单独游泳，最好要有成人的带领。游泳时间不宜过长，20到30分钟应上岸休息一会，每次游泳时间不应超过2小时。

4、学生不宜在太凉的水中游泳，如感觉水温与体温相差较大，应慢慢入水，渐渐适应，并尽量减少次数，减低冷水对身体的刺激。

5、学生一般不要跳水，可以在水中玩抛水球的游戏，但不能起哄瞎闹、搞恶作剧，不能下压同伴、深拉同伴或潜水“偷袭”同伴。对刚学会游泳的各位同学更不能这样做。

6、游泳应在有安全保障区的游泳区内进行，严禁在非游泳区内游泳。农村的少年儿童应在选择水下情况熟悉的区域。

7、参加游泳的人必须身体健康，患有下列疾病的各位同学不可游泳：心脏病、高血压、肺结核、肝炎、肾脏、疟疾、严重关节炎等。女各位同学月经期间不能游泳，患红眼病和中耳炎的各位同学也不能游泳。

8、在露天游泳时遇到暴雨是很危险的，因此应立刻上岸，到安全的地方躲避风雨。

防溺水手抄报内容篇五

作为学生，大家要加强自身安全防范意识，学会远离溺水这个无情的“杀手。”下面是小编为大家带来的安全教育防溺水手抄报图片文字，欢迎大家阅读转发！

溺水与急救

溺水者常面部青紫、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。溺水致死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。

1、自救

(1) 不熟悉水性

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。

(2) 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。

2、救护

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。将溺水者救上岸后，应采取以下措施：

(1) 清除口、鼻中杂物

上岸后，应迅速将溺水者的衣服和腰带解开，擦干身体，清除口、鼻中的淤泥、杂草、泡沫和呕吐物，使上呼吸道保持畅通，如有活动假牙，应取出，以免坠入气管内。如果发现溺水者喉部有阻塞物，则可将溺水者脸部转向下方，在其后背用力一拍，将阻塞物拍出气管。如果溺水者牙关紧闭，口难张开，救生者可在其身后，用两手拇指顶住溺水者的下颌

关节用力前推，同时用两手食指和中指向下扳其下颌骨，将口掰开。为防止已张开的口再闭上，可将小木棒放在溺水者上下牙床之间。

(2) 空水

在进行上述处理后，应着手将进入溺水者呼吸道、肺部和腹中的水排出。这一过程就是“空水”。常用的一种方法是，救生者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者腹部搁在屈膝的腿上，然后一手扶住溺水者的头部使口朝下，另一手压溺水者的背部，使水排出。

(3) 人工呼吸

人工呼吸是使溺水者恢复呼吸的关键步骤，应不失时机尽快施行，且不要轻易放弃努力，应坚持做到溺水者完全恢复正常呼吸为止。在实践中，有很多人是在做了数小时的人工呼吸后才复苏的。人工呼吸的节律，约为15~20次/min□

(4) 胸外心脏按压

将溺水者救上岸后，如发现溺水者的心跳已停或极其微弱，则应立即施行胸外心脏按压，通过间接挤压心脏使其收缩与舒张，恢复泵血功能。胸外心脏按摩与人工呼吸的配合施行，是对尚未出现真死现象的溺水者之生命做最后挽救，使其恢复自主心跳与呼吸的重要手段。

对于不会游泳的人来说，落水时千万不要慌，冷静地采取头顶向后，口向上方，将口鼻露出水面呼吸，以等待他人抢救。切记不能将手上举或拼命挣扎，因为这样反而容易使人下沉。会游泳者溺水应气静呼救，自己将身体抱成一团浮上水面。如果手腕肌肉抽筋，自己可将手指上下屈伸，并采取仰面位，用两足游泳。

如果发现同伴溺水，救护者尽可能脱去衣裤，尤其要脱去鞋靴，迅速游到溺水者附近。筋疲力尽者，救护者可从头部接近，神志清醒者从背后接近，用一只手从背后抱住溺水者头颈，另一只手抓住溺水者手臂游向岸边。救援时要防止被溺水者紧抱缠身而双双发生危险。如被抱住不要相互拖拉，应放手自沉，使溺水者手松开，再进行救护。

1、发现有人溺水，应该立刻求援。如果溺水者并未昏迷，应从溺水者的后方向其靠拢，以免被溺水者抱住，无法动弹沉入水中。如果溺水者已经昏迷，可从正面向其靠近。

2、如果溺水者呈俯卧姿势，要轻轻地用双手夹住患者，并将其身体翻转过来，呈仰卧姿势。

3、溺水者的颈部有可能受到损伤，因此要保护好颈部，尽力维持呼吸。必要时进行人工呼吸。

4、将溺水者救上岸后，应尽量放在平坦的地方，使其仰卧，检查是否有脉搏和呼吸。

5、如果嘴中有污物，导致呼吸不畅通，应将溺水者的头部侧过来，用左手的拇指和食指撑开她的嘴，右手的食指沿着脸颊内侧伸入嘴中。当手指碰到异物时，将异物取出。

6、再次实施人工呼吸，如果水由溺水者口腔内流出来，可以让其侧卧，方便水流出。

7、最后，擦干溺水者的身体，用较厚的布裹住全身进行保温。再将其立即送往医院。

防溺水手抄报内容篇六

原则：采取一切可行的方法，把头间断性露出水面，进行换

气。

1. 尽可能让身体浮在水面上，等着别人施救；
2. 如果周围有可以抓、拉、扶的东西，迅速抓住，借力浮出水面；
3. 如果没有可以抓的东西，就要靠一定的技巧自行浮起来；
4. 换气时，呼吸要浅，吸气要深；
5. 有人来救援时，一定要听救援者的指挥，不要猛拽救援的人；
6. 对于不会游泳的人来说，发生溺水这种突发状况，任何漂浮技术都是苍白无力的，基本会瞬间陷入大脑一片空白、在水里瞎扑腾的状态。如果在下沉的过程中碰到水底像石头一类的东西，请用力蹬，让自己重新回到浅水区或浮出水面。