

防溺水手抄报内容 防溺水手抄报内容文字 (大全10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

防溺水手抄报内容篇一

1. 小学生应在成人带领下游泳，学会游泳。
2. 不要独自在河边、山塘边玩耍。
3. 不去非游泳区游泳。
4. 不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全。
5. 游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

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，将头部浮出水面，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。

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。

1. 迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道。
2. 将溺水儿童举起，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儿童去医院。

防溺水手抄报内容篇二

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。

(1) 对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。

(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。

2. 水草缠身自救法

(1) 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。

(2) 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。

(3) 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。

防溺水手抄报内容篇三

发现有人溺水时的救护方法：

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，不可冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。

岸上急救溺水者

- 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去医院。