

# 最新防溺水心得体会(模板5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 防溺水心得体会篇一

一、未成年人发现有人溺水尽量不要下水营救

二、应大声呼救，用救生器材或当时可以利用的竹竿木板绳索等物件营救

还有中小學生游泳四不要：

一、不要单独游泳要和大人同行

二、不要到无救生人员的水域游泳

三、不要在海江等不熟悉的水域游泳，游泳前要先了解水下的环境

四、不要马上下水应先做准备活动适应水温

这些游泳常识不仅可行，而且对于每一个人来说都是一笔十分宝贵的财富。

中国传统称60岁为花甲，70岁为古稀，即使以现代的医疗条件和生活条件，能活到80—90岁的人也不是太多，所以我们要珍惜生命从现在开始珍爱自己的生命吧！

## 防溺水心得体会篇二

俗话说水火无情。刚进入夏季，大中小学学生溺水事件又频频报端，一个又一个鲜活的生命离我们而去，一个又一个血淋淋的事件再次为我们敲响了防溺水安全的警钟。

防溺水安全重于泰山。溺水事件的频发也值得我们深思。纵观第一次溺水事件的发生，我们不难发现，这里面既有防溺水设施的缺位、漏位，也有遇溺大中小学学生对防溺水知识的缺泛。特别是紧急情况下自我保护和救生手段的缺失。防患于未然。防溺水安全重在一个防字，重在提高大中小学生的防溺水安全意识，提升大中小学学生的防溺水技能。学校应加强防溺水安全知识宣传和教育，要通过观看幻灯片，参观图片展，以事实说话，以个案示人，让广大大中小学学生对防溺水有一种直观和形象的认识，从而牢记在脑，铭记在心。同时要定期不定期地组织开展防溺水安全演练，模拟涨水场景，让学生身临其境，通过现场指导，教会学生防溺水的基本技能和救生要点。当然，防溺水安全不是一个部门就能解决的问题，应该建立起学校、家庭、社会三位一体防溺水机制。积极政府应发挥其职能作用，加大对湖、泊、河、塘、坝安全警示标志的设置，实现全覆盖，并加大巡查力度，做到全天候。学校应发挥防溺水安全的主体作用，提高学生的防溺水安全的意识和技能。家庭是学生生活休息的另一个主要场所，学生除在校学生外，很多业余时间都在家渡过，而溺水事件集中发生时段也是在节假日和暑假之中。究其原因是在家长的监管不到位，等到事情发生，后悔晚已。家长应承担起自己的职责，加强对自己子女的监管，时时教育和提醒他们远离水患。疏大于堵。目前由于溺水事件的频发，让学生家长谈水色变，禁止游泳于是乎也就成了共识。禁止游泳不亚于堵源截流。正确的方式应该是疏导，要教会孩子学会游泳，掌握一些游泳的基本技能，不至成为旱鸭子 and 称砣，从而从源头上最大限度地杜绝和减少溺水事件的发生。

游泳，是广大青少年爱好的体育锻炼项目之一。然而，不做

好预备、缺少安全防范意识，碰到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。为了确保游泳安全，避免溺水事故的发生，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、浴场是否是卫生，水下是否是平坦，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习水性的人的带领下游泳。以便相互照顾。假如集体组织外出游泳，下水前后都要盘点人数、并指定救生员做安全保护。

3、要清楚自己的身体健康状态，平时四肢就轻易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的预备，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，不要冒然跳水和潜泳，更不能相互打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和旋涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、在游泳中假如忽然觉得身体不舒服，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，千万不要惶恐，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力推拿、拉扯抽筋部位，同时呼唤同伴救助。

7、在游泳中碰到溺水事故时，现场急救迫在眉睫，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

免后翻梗塞呼吸道；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。

## 防溺水心得体会篇三

俗话说水火无情。刚进入夏季，大中小学学生溺水事件又频频报端，一个又一个鲜活的生命离我们而去，一个又一个溺水事件再次为我们敲响了防溺水安全的警钟。

防溺水安全重于泰山。溺水事件的频发也值得我们深思。纵观第一次溺水事件的发生，我们不难发现，这里面既有防溺水设施的缺位、漏位，也有遇溺大中小学学生对防溺水知识的缺泛。特别是紧急情况下自我保护和救生手段的缺失。防患于未然。防溺水安全重在一个防字，重在提高大中小学生的防溺水安全意识，提升大中小学学生的防溺水技能。学校应加强防溺水安全知识宣传和教育，要通过观看幻灯片，参观图片展，以事实说话，以个案示人，让广大大中小学学生对防溺水有一种直观和形象的认识，从而牢记在脑，铭记在心。同时要定期不定期地组织开展防溺水安全演练，模拟涨水场景，让学生身临其境，通过现场指导，教会学生防溺水的基本技能和救生要点。当然，防溺水安全不是一个部门就能解决的问题，应该建立起学校、家庭、社会三位一体防溺水机制。积极政府应发挥其职能作用，加大对湖、泊、河、塘、坝安全警示标志的设置，实现全覆盖，并加大巡查力度，做到全天候。学校应发挥防溺水安全的主体作用，提高学生的防溺水安全的意识和技能。家庭是学生生活休息的另一个主要场所，学生除在校学生外，很多业余时间都在家渡过，而溺水事件集中发生时段也是在节假日和暑假之中。究其原因还是家长的监管不到位，等到事情发生，后悔晚已。家长应加强对自己子女的监管，时时教育和提醒他们远离水患。

疏大于堵。目前由于溺水事件的频发，让学生家长谈水色变，禁止游泳于是乎也就成了共识。禁止游泳不亚于堵源截流。正确的方式应该是疏导，要教会孩子学会游泳，掌握一些游泳的基本技能，不至成为旱鸭子和称砣，从而从源头上最大限度地杜绝和减少溺水事件的发生。

## 防溺水心得体会篇四

随着气温的升高，夏季已经来临，许多人选择到游泳池或海滩游泳来寻求消暑。但是，溺水是一项令人担忧的危险活动，每年都会会有无数人死于溺水事故。近年来，防溺水已经成为人们重要的话题之一。在这篇文章中，我将分享我对防溺水的理解和心得体会。

### 第二段：了解水性和水域

了解水性和水域是防溺水的重要一步。在选择游泳场所前，要去了解这个水域的水深、水温、水流的强弱以及湖底或海底情况等等。可以先观察水面，了解水质和水流的情况，如果有海浪，尤其是大浪，一定不要贸然下水，因为海浪十分危险。选择游泳场所的时候，最好选择能看到底的地方，这样即使出现危险也会比较容易发现。当然，最好还是去尝试游泳池，特别是对年轻人和儿童来说，游泳池更加安全和可靠。

### 第三段：正确的游泳姿势和技巧

正确的游泳姿势和技巧是保持安全的关键。游泳时一定要保持正常的呼吸，游泳姿势保持平稳，不要慌张。在游泳池里，最好是在离泳道边缘一定距离内行进，这样可以避免游到深水区。初学者最好要有教练的指导，按照教练的指导去进行练习，可以练习一些救生和自救的技巧，以便在意外中保证安全。

#### 第四段：配备救生器材和随身携带自救道具

无论是在游泳池还是在海滩，都必须配备救生器材。如果游泳池周围配备救生员，则一定要遵守他们的规定，不要违反他们的指示，在他们的监督下进行游泳。如果是在海滩游泳，最好自己携带一些救生器材，如救生圈或者充气救生衣。在水里，如遇到突发情况，一定不要慌张，靠自己的手脚游到相对安全的地方。如果有条件的话，建议每个人都随身携带一些可以随时拿来救援的自救道具。

#### 第五段：结论

防溺水是一个重要的议题，每个人都应该非常重视。希望大家都能把防溺水意识带到日常生活中，在游泳之前认真检查游泳场所，保持注意力，掌握正确的游泳技巧，并随时准备好自救器材和道具。在游泳中，养成冷静思考的习惯，一旦发生意外情况也能及时应对。只要大家都能积极参与，相信我们可以让游泳，这项休闲娱乐变得更加安全。

### 防溺水心得体会篇五

水是温顺的，大家可以用它来救活干旱的庄稼；大家可以用它来帮小树苗长得挺拔茁壮；大家可以把它放进不同形状的瓶子里，它就会变成不一样的形状.....水也是凶残的，它能引发山洪暴发，它能摧毁房子，更可怕的是它能吞噬一个又一个无辜鲜活的生命，使一个又一个原本温馨、幸福的家庭承受着巨大的伤痛。

在酷热的假日里，大家最想去的就是到既省钱又舒服的江河湖海这部分野游泳场里游泳。就在大家游得得意忘形的时候，死神也悄然到来了，助纣为虐的水就会毫不留情地帮死神夺走不小心的人。听说我县常常发生溺水事件，溺水已成为要紧的生命杀手。今年到7月8日，我县已有8人溺水死亡。现在年6月24日，一个家住腊口镇的10岁小学二年级的男宝宝小刘

平常都回家吃饭，这一天却在学校吃营养餐。吃完后穿着泳裤来到瓯江下水玩耍。正当大伙戏水开心的时候，小刘一不小心到江中回不了岸。大家都非常想救他，可是离他太远了，只能眼睁睁地看着他被水无情地吞噬了。男宝宝留下的只不过给亲人带来巨大的伤痛，给家庭和学校导致没办法弥补的损失。

这部分伤痛和教训提醒大家游泳应该注意安全：不要一个人一人到江河湖海游泳；孩子子需要在大人的陪同下游泳；不要游到深水区；游泳前应做适合的运动；假如身体不适，要立刻上岸；下水后不要逞能；不要在急流或旋涡处游泳.....

每一个人的生命只有一次，大家要珍惜这一次机会，培养预防溺水的好习惯，千万不要拿我们的生命开玩笑。

夏季防溺水常识

防溺水安全教案

夏季防溺水通告

校园防溺水标语

防溺水黑板报