

溺水心得体会 防溺水心得体会(大全7篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

溺水心得体会篇一

今天，我们上了一节班会，主题是“预防溺水，安全第一”夏天要到了，天气慢慢热了起来，我国每年总会有中小學生溺水事故发生，学生的父母悲痛欲绝的哭泣声，让人们心痛不已。老师说我们要将预防做在前面。据统计，1991年，我国1-4岁童因溺水身亡的就占34.2/100，排在各种死亡原因的第三位。这些孩子主要不是由于游泳溺水，更多的是由于不慎跌入水中致死；中小學生平均每天约有40多人因溺水身亡；小學生溺水人数占死亡学生总数的68.2/100。中国溺水死亡率为8.77/100，其中0—14岁的占56.58/100，江、河、湖、塘及水井中淹死为多。

5月1日下午，温岭市城东街道莘塘村，一名两岁的贵州籍儿童在水井边玩耍时，不慎落水而亡。

5月1日下午，临海市白水洋镇，一名8岁的小學学生在永安溪塘头朱溪滩玩耍时，不慎掉入水中，后经抢救无效死亡。

5月2日下午，仙居县田市中学和田市小学两名学生在永安溪大桥下游泳时不幸溺水而亡。

5月6日下午，仙居县朱溪镇，一位8岁男孩在溪滩边玩耍时不慎溺水而亡。

5月11日晚上，玉环县楚门镇黄家村，一位四岁的贵州籍女孩在河边嬉戏时，落水而亡。

听完了这节课我知道了我们不能私自去河边玩。

溺水心得体会篇二

今天老师领着我们看了关于安全的教育片，我们乐此不疲，开怀笑。我知道很多关于安全的常识，我知道生命是宝贵的，所以我们应该好好珍惜它。

我们先看了关于溺水的视频，受益匪浅。同时我也明白，噪水库溪流，是一种幸福而安全的生活。有两个小女孩看到一个小男孩在湖边溺水。他们正确地救了那个小男孩。看到这里，我想：“溺水现象多是青少年不知道水深，直接去水库或湖边游泳造成的，千万不要在这个地方游泳。”，这很危险。

还看到一个场景，一个男人说：“我准备好了。”他的朋友劝他不要去游泳，但他不听，自信地说他会游泳。于是就下去了。他起初游得很成功，但后来，他游到了湖中心。没想到河的水很深。他要沉入水中。他在水中拼命挣扎。那一刻，太可怕了！他真的拿自己的生活开玩笑！

我看到那一刻，太可怕了！幸运的是，他的朋友救了他，否则他会淹死的。“珍爱生命，谨防溺水。”这句话随处可见，但谁把它记在心里。人生只有一次。虽然珍贵，但是脆弱。如果我们不珍惜生命，我们就是在浪费生命。世界上许多人因为游泳而淹死。为什么他们想游泳的时候不去想？他们玩的游戏安全吗？不要只在乎一时的快乐，就把它忘得一干二净。炎热的夏天，哪怕是一分一秒，也要提高警惕。

同学们，珍爱生命！他只有一次，不要在危险的地方游泳，你随时可能失去生命，所以我们必须牢记安全提示，这样我

们才能每天过上安全、快乐、健康的生活！

溺水心得体会篇三

近年来，湖北松滋溺水事件频发，给当地居民带来了巨大的伤害和严重的家庭破裂。针对这一问题，人们开始深入思考溺水的原因和对策。经过一段时间的沉思和反思，我渐渐明白了溺水事件背后隐藏的深刻教训和应对之道。在这篇文章中，我将分享我在湖北松滋溺水问题上得出的一些心得体会，并希望通过这些体会，能为今后发生类似事件提供参考和借鉴。

首先，我们要明确溺水的危害性。溺水是一种非常危险且致命的事故，它往往发生在我们最不经意的时候。即使是一小片平静的水面，也可能蕴藏着隐藏的陷阱。无论是河流、湖泊，还是水库，都有可能成为溺水的险境。我们不容忽视湖泊边缘的湿滑和突然出现的水声，这些都是可能预示溺水事故即将发生的征兆。我们要时刻保持警惕，对水域周边的潜在风险有所了解，并采取相应的防范措施。

其次，我们要加强对溺水事故的预防和处置能力。提高水性是一种基本的自救能力，我们应该学会游泳并掌握一些基本的水上求生技巧。此外，还可以通过参加水上安全培训班、接受救生员的指导和监督来提高自己的防溺水能力。在意识到溺水事故发生时，我们要冷静应对，不要慌乱，尽量保持体力，寻找可利用的救生工具或求救方法。如果身边有人遇险，应及时呼救并寻求专业救援。

再者，我们要注重家庭教育和社会宣传。家庭是教育的第一课堂，家长应该给孩子进行安全教育，让他们知道水是危险的。当孩子有机会接触水域时，家长更要加强监督和安全防范。同时，学校和社会机构也要加大对溺水知识的普及宣传。可以通过舆论引导、宣传教育、电视广告等方式，提高公众对溺水事故的认知，并增强应对溺水的意识和能力。

最后，要强化社会管理和安全监管。政府部门要加强对水域的监管和管理，确保水域的安全。应加强水上巡逻和救援队伍建设，提高应急处置能力。另外，在水上旅游和娱乐项目中，要加强安全意识，加强设施维护和安全检查，并对从事相关工作的人员进行专业培训和认证。只有社会各方共同努力，才能减少溺水事故的发生，保障人民群众的生命安全。

总之，湖北松滋溺水事件给我们敲响了警钟，提醒我们要倍加珍惜生命，时刻保持警惕。有关部门要加强对溺水事故的监管和管理，社会各方要加强对溺水的预防和处置能力的培养。家庭教育和社会宣传也要加强，提高公众对溺水事故的认知。只有通过共同努力，才能为今后避免同类事件的发生，最大限度地保护人民的生命安全。

溺水心得体会篇四

记得听过这样一件事：悲剧发生在8月23日上午11点左右，青田县拉口镇7岁的小金杰去张村乡一个亲戚家玩耍。四个孩子一起出去，在离村子不远的一个小电站的水库里玩，导致溺水事故。这位朋友跑回家报告后，村民们急忙前去救援，但7岁的肖金杰溺水身亡。这不是一种感觉吗？一个7岁的人生，本应该享受到同学的关心，老师的教育，父母的照顾，爷爷奶奶的好，自己的童心，但是他却永远的离开了我们。

现实生活中，这样的例子数不胜数。看这些事故，大部分是因为人们没有遵守相关规定造成的。有报道称，中国每天有近40名学生意外死亡，这意味着中国每天都在减少一个班级。这是一个多么可怕的数字啊！

同学们，我们快期末考试了。为了迎接这个学期最重要的时刻，我们需要做好充分的准备。除了上课认真听讲，课后我们还应该认真完成作业。更重要的是，要合理安排时间，按时作息，中午要好好休息，这样才能保证下午能全身心地投入到精力充沛的学习中，让学习更有效率。

中午要想好好休息，一定要呆在家里睡觉，不要乱跑，不要参加任何活动，特别是不要私自去游泳。高适乡没有专门的游泳池。因为天气热，一些学生喜欢在瓯江、水库、游泳池和小溪里游泳。因为水不卫生，不均匀，可能会有暗礁、暗流、杂草等等，不要私自去游泳。

最后，请允许我给你三句话：

少一个嬉水，少一个安全隐患。

不要贪图一时的淡然，只求一辈子的悲哀。

不要让生命的火焰在冷水中熄灭。

溺水心得体会篇五

夏季即将来临，溺水事故进入高发期。为强化学校安全教育，增强安全防范意识，掌握防溺水知识技能，提高自救互救能力，筑牢安全防线，多管齐下扎实开展预防溺水安全专项教育活动，确保溺水事故零发生。

1、召开专题会议，认真落实一岗双责。xx月xx日，学校召开防溺水专题安全工作会，安排部署防溺水工作，明确责任，强化教育。每周学生离校前，学校德育处负责人都要复强调预防溺水安全的重要性，讲解一些预防溺水相关知识、救护技能与注意事项。让学生懂得一些防溺水的基本常识，特别强调周末、节假日期间和同学们结伴外出游玩的管理，没有家长等监护人的带领不准私自下沟、渠、河等处游泳等规定和要求。

2、加强宣传力度，营造安全氛围。xx月xx日，德育处主任xx作了题为“珍爱生命、预防溺水”的国旗下讲话，训导全体师生要增强安全防范意识，提高自我保护能力。学校制作张贴了防溺水知识宣传栏，教育学生做到“六不”。学校电子

屏循环播放“珍爱生命，慎防溺水，噪危险，平安成长”等防溺水安全警示标语，利用校园广播复宣传《防溺水》知识，举办防溺水专题黑板报和手抄报比赛，此外，各班班主任还利用校讯通、班级q群、班级微信群等平台向家长及学生发送防溺水安全知识和警示信息。让防溺水安全真正做到入耳、入眼、入心。

3、签订责任书，家校联手齐抓共管：校历来高度重视防溺水安全教育，今年更是在放寒假期间就组织同学们和家长学习签订了《xx防溺水安全承诺书》，要求学生阅读，再带回去给家长阅读，签上名字后交回回执联由学校存档。信中希望广家长务必增强安全意识和监护意识，切实承担起监护责任，加强对孩子的教育和管理，特别要经常进行防溺水的安全教育。学校还将在xx月xx日组织召开家长会，发放教育部《致全国中小学生家长的一封信》，进一步加强家校联系，明确责任，共同抓好防溺水安全教育，筑牢安全防护墙。

4、召开主题班会，开展分析讨论活动：xx月xx各班组织召开了防溺水安全教育主题班会，各班利用班会课时间，播放溺水事故视频，列举具体事例，以近年来发生的中小學生溺水死亡事故的惨痛教训案例，让学生体会亲人失去孩子悲痛欲绝、泣不成声的痛苦，开展分析、讨论活动，进行预防溺水安全警示教育，让学生牢记“六不准”。

5、宣誓承诺签字，安全牢记心间：xx月xx日，各班利用政训，在班长的带领下，举起右手庄重宣誓：认真学习防溺水安全知识，坚决做到“六不”，我绝不私自下水游泳，我绝不擅自结伴与人游泳等，铮铮誓言响彻校园，各班学生在宣誓以后，在防溺水承诺书上签下自己的名字。

活动的顺利开展增强了教师、家长、学生的安全意识，深化了教师一岗双责责任意识，提升了学校和家长的监管意识。

溺水心得体会篇六

防溺水比泰山还安全。频频发生的溺水事件也值得深思。纵观第一起溺水事件，不难发现，不仅有预防溺水设施的缺失和遗漏，还有溺水学校、高校学生对预防溺水知识的'普遍缺乏。尤其是在紧急情况下缺乏自我保护和救生手段。防止燃烧。防溺水安全重在“防”字，重在提高中小学生的防溺水意识，提高其防溺水技能。

学校要加强预防溺水安全知识的宣传教育，通过观看幻灯片、参观图片展、用事实说话、以个案示人等方式，让广大大、中、小学生对预防溺水有直观、生动的认识，从而牢记于心。同时，要定期、不定期组织防溺水安全演练，模拟涨水场景，让学生到场。通过现场指导，教会学生预防溺水的基本技能和救生要点。当然，预防溺水的安全不是单个部门就能解决的，要建立学校、家庭、社会三位一体的机制。

政府要充分发挥职能作用，加大湖泊、泊位、河流、池塘、大坝安全警示标志设置，实现全覆盖，加大巡查力度，确保全天候覆盖。学校要充分发挥防汛安全主体作用，提高学生防汛安全意识和技能。这是学生在家庭生活中休息的另一个主要场所。除了在学校的学生，学生们的很多业余时间都是在家里度过的，溺水发生的时间也是在节假日和暑假期间。原因是父母的监督不到位，事情发生后悔也来不及。家长要肩负起责任，加强对孩子的监管，时刻教育提醒孩子远离洪水。备用大于阻塞。目前，由于溺水事件频发，学生家长谈水变色、禁止游泳已成为共识。不游泳不亚于堵源截河。正确的方法应该是疏通，教孩子学会游泳，掌握一些基本的游泳技能，不要成为旱鸭子和负重者，这样才能从源头上最大限度地预防和减少溺水。

溺水比老虎还凶猛。但是，当我们面对频发的溺水事件时，我们不仅要扼腕叹息，更要积极行动起来，共同筑起防止溺水的生命屏障，让溺水远离儿童，防止溺水事件重演、夏天

到了，很多小伙伴都选择了去水边玩，但他们都不知道水的危险。所以我们学校展开了防溺水活动，校长再三提醒，一定不要去水边玩，还告诉我们，有人落水后不要盲目施救，一定要大声呼救。校长还说，如果真的想去玩水，就去正规的游泳馆。老师肯定知道我们在会上并没有认真的听。所以上课后，老师还是会提醒我们不要去水边。并且老师还会提问几个同学，看他们到底记住了没有。暑假里，老师每天都让我们写安全日记，时刻提醒我们注意安全。我们也深深地知道了安全隐患无处不在，我们千万不可大意。

我妈妈还跟我说了一个事件。有五、六个初中生他们去河边玩耍，有几个被淹死了。我听了，心里特别酸。这件事，我一直记在心里。所以，我每次非常想去玩水的时候，就会想起老师和校长的说的话。同学们，防溺水真的很重要，我非常希望大家能把老师和校长说的话谨记在心！真的不要一个人去水边玩耍，太危险了。水是天底下最温柔的物体了，她也非常的听你的话。你把她装进圆的瓶子，她就变成圆的；你把她装进方的瓶子，她就变成方的；你把她装进长的瓶子，她就变成长的；你把她装进扁的瓶子，她就变成扁的了！可就是这样一个让人觉得温柔无比的物体，却也隐藏着无限的凶机。

河水是清冷的，让人觉得舒服的，看起来又是那么的温柔平静。会使你觉得投入她的怀抱将是非常美好的事，你也经不住她的，投入了她的怀抱，可有时她会抱着你不放。就像6月26日上午，我县某一学校初一（1）班学生徐某，因天气炎热，想到欧江清冷一会儿，投入其怀抱，结果就再也回不来了。河水是凉爽的，让人觉得舒适的，玩起来又是那么的富有情趣。你想在她身边多呆一会儿，也许你也只是想和她握握手，或者是踢踢脚，和她亲近亲近，可是她发起火来就不得了。记得20xx年5月30日中午12时许，我县某一小学四年级学生朱某与几位同学在欧江边玩，朱某不慎被发火的水带走了，离开了他的亲戚朋友。河水是无情的，让人觉得恐怖的，做起来又是那么的难以防范。也许你觉得河水那么可怕，你

就不去接触她，那也就安全无事了，可她还是不一定放过你。比如2月29日下午2时许，遂昌县湖山乡一中心小学二年级学生罗某在自家门口步行时，不慎滑倒掉进小溪，就被她抢走了生命。

水是生活中最常见的，也是人所离不开的。可是由于水所发生的悲剧又是不不少的，仅我县中小学生在一年时间里，就发生溺水事件十一例，死亡十二人。但我们也不能因为她存在的危机而就不去接触她，要想不发生类似的悲剧，我想关键在于防范。对水如此，对其他的亦应是如此。今天老师领着我们看了关于安全的教育片，我们乐此不疲，开怀大笑。我知道很多关于安全的常识，我知道生命是宝贵的，所以我们应该好好珍惜它。

我们先看了关于溺水的视频，受益匪浅。同时我也明白，远离水库溪流，是一种幸福而安全的生活。有两个小女孩看到一个小男孩在湖边溺水。他们正确地救了那个小男孩。看到这里，我想：“溺水现象大多是青少年不知道水深，直接去水库或湖边游泳造成的，千万不要在这个地方游泳。”，这很危险。

还看到一个场景，一个男人说：“我准备好了。”，他的朋友劝他不要去游泳，但他不听，自信地说他会游泳。于是就下去了。他起初游得很成功，但后来，他游到了湖中心。没想到河中央的水很深。他要沉入水中。他在水中拼命挣扎。那一刻，太可怕了！他真的拿自己的生活开玩笑！我看到那一刻，太可怕了！幸运的是，他的朋友救了他，否则他会淹死的。“珍爱生命，谨防溺水。”，这句话随处可见，但谁把它记在心里。人生只有一次。虽然珍贵，但是脆弱。如果我们不珍惜生命，我们就是在浪费生命。世界上许多人因为游泳而淹死。为什么他们想游泳的时候不去想？他们玩的游戏安全吗？不要只在乎一时的快乐，就把它忘得一干二净。炎热的夏天，哪怕是一分一秒，也要提高警惕。

同学们，珍爱生命！他只有一次，不要在危险的地方游泳，你随时可能失去生命，所以我们必须牢记安全提示，这样我们才能每天过上安全、快乐、健康的生活！

当我们听到“死亡”这个词时，我们既害怕又害怕。没有人不想要生活。即使是没有“大脑”的植物，也渴望生命。比如大树的根总是向着水的方向生长，花草总是选择自己可以接受的环境生长。还有小狗小猫，时刻注意自己的生命安全。连动植物都热爱生命，何况人类。

溺水心得体会篇七

人溺水后，溺水者在4~7分钟内即可死亡。因此，将溺水者救上岸后，如能迅速清理溺水者口腔及鼻腔内的异物，并在需要时争分夺秒地进行心肺复苏术，就可以为医务人员的后续治疗赢取宝贵的时间。

急救步骤

1. 大声呼叫后实施水中救援：大声呼叫，以得到其他人的帮助。迅速拨打120，随后救助溺水者上岸。
2. 迅速检查：迅速检查溺水者的身体情况，立即清除其鼻内的淤泥、杂草和呕吐物等(须用纱布或手帕裹着手指)，解开其衣扣、领口。判断心跳、呼吸是否存在，如已停止，立即行心肺复苏术。(详见《生命救助手册》第5页)
3. 控水：若溺水者有心跳和呼吸，则可对其进行控水。

方法一：顶腹控水。救助者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部项在屈膝侧的大腿上，使其头下垂；接着按压溺水者背部，使胃内积水流出。

方法二：抱腰控水。救助者从后面抱着溺水者腰部，使其背

向上，头向下，使水流出来。

4. 穴位按压：用手指按压人中、合谷等穴位，刺激溺水者苏醒。

5. 注意保暖：用衣服、毛毯等物包裹溺水者全身。

救助溺水者上岸法

岸上救助法

不会游泳者或没有救助经验者不要贸然下水救人，救助者应大声呼叫请求支援，然后用长木棍或长绳等物将溺水者拉回岸边。

水中救助法

下水救助溺水者时，要从溺水者的后方游过去。从后方用手肘托住溺水者的头部或挽住其胸部，使其面部露出水面，然后将其拖上岸。

被溺水者紧紧抱住后的解脱法

a. 对面抱头解脱法：当救助者被对方迎面抱住头时，可一手抓住对方的手腕，另一手将对方的手臂使劲往上推，身体同时下沉。在解脱的过程中，拧住对方的手臂，将其背部朝向自己，然后一手抱紧对方带向岸边。

b. 对面抱腰解脱法：当溺水者对救助者抱腰不放时，救助者可用手掌使劲上推对方鼻尖，使其疼痛而松开双手。趁对方松手之机，另一手压制其肩膀，将对方背部转向自己，然后抱紧带向岸边。

c. 背后抱腰解脱法：救助者可用一手抓住对方一个手指头，

使劲向外压，使其疼痛而松手；再将其手扭转，使其背部朝向自己，然后抱紧带向岸边。