

安全防溺水手抄报简单又漂亮(汇总11篇)

在这个喜庆祥和的日子里，我代表全体员工向各位领导和嘉宾表示热烈的欢迎。如何开一个好头，让我们的对话更加有意义呢？在这里，我们为大家精选了一些经典的范文，供大家欣赏和学习。

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇一

游泳是锻炼身体的良好方法，但游泳也有禁忌：

1、忌饭前饭后游泳

空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

2、忌剧烈运动后游泳

剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担；体温的急剧下降，会抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

3、忌月经期游泳

月经期间游泳，病菌易进入子宫、输卵管等处，引起感染，导致月经不调、经量过多、经期延长。

4、忌在不熟悉的水域游泳

在天然水域游泳时，切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳，以免发生意外。

5、忌长时间曝晒游泳

长时间曝晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，或用浴巾在身上保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

6、忌不做准备活动即游泳

水温通常总比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

7、忌游泳后马上进食

游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

8、忌游时过久

皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。

第一期：入水后，受冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。

第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白转呈浅红色，肤体由冷转暖。

第三期：停留过久，体温热散大于热发，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。这是夏游的禁忌期，应及时出水。游泳持续时间一般不应超过1.5—2小时。

9、忌有癫痫史游泳

无论是大发作型或小发作型，在发作时有一瞬间意识失控，如果在游泳中突然诱发，就难免“灭顶之灾”。

10、忌高血压患者游泳

特别是顽固性的高血压，药物难于控制，游泳有诱发中风的潜在危险，应绝对避免。

11、忌心脏病者游泳

如先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、较严重心律失常等患者，对游泳应“敬而远之”。

12、忌患中耳炎游泳

不论是慢性还是急性中耳炎，因水进入发炎的中耳，等于“雪上加霜”，使病情加重，甚至可使颅内感染等。

13、忌患急性眼结膜炎游泳

该病病毒，特别是在游泳池里传染速度之快、范围之广令人吃惊。在该病流行季节即使是健康人，也应避免到游泳池内游泳。

14、忌某些皮肤病游泳

如各个类型的癣，过敏性的皮肤病等，不仅诱发荨麻疹、接触皮炎，而且易加重病情。

15、忌酒后游泳

酒后游泳体内储备的葡萄糖大量消耗会出现低血糖。另外，酒精能抑制肝脏正常生理功能，妨碍体内葡萄糖转化及储备，从而发生意外。

16、忌忽视泳后卫生

泳后，应即用软质干巾擦去身上水垢，滴上氯霉或硼酸眼药

水，擤出鼻腔分泌物。如若耳部进水，可采用“同侧跳”将水排出。之后，再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15—20分钟，以避免肌群僵化和疲劳。

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇二

夏天是一个游泳的好时节，但同时也是水上安全事故高发的季节。每年都会有许多人因为溺水而丧生，这让我们不得不重视防溺水安全。在这篇文章中，我将分享一些个人的防溺水安全心得与体会。

第二段：了解溺水的危害

了解溺水的危害是很重要的，因为只有知道了危险，才会有防范意识。我们都知道，溺水是一件非常危险和致命的事情，即使是水面上的人也难以猜测出水下的危险情况。当人们身体无法抵抗外部威胁时，就很容易失去神志，往往难以自救。因此，万不可轻视溺水的威胁，保持警觉，设法远离出事水域。

第三段：掌握防范溺水的技能

掌握防范溺水的技能是至关重要的。首先，要学习游泳，熟练掌握游泳技能。如果没有游泳技能或不熟练，则要使用救生衣等设备。其次，要了解天气和水流情况，这对于人们在水上活动和参与水上项目是非常有必要的。此外，应遵守游泳场所的规定和安全要求，保持安全距离，不要与别人斗水或耍酷。

第四段：重视自救能力

重视自救能力也是防范溺水的重要事项。在水上漂浮时，应放松身体，尽量保持平静，缓慢地呼吸，并寻找安全的离开或寻找救援物。同时，了解救生器材的使用方法和救援行动

规程，可以更好地自救或帮助他人。

第五段：个人体会和建议

我觉得，要防范溺水，首先要有自我保护意识和安全观念。除此之外，还要掌握防范溺水的基本技能和知识，这些必须常常练习和强化。尤其是对于孩子来说，要在家人的陪伴下进行游泳，防止孩子在游泳池中发生意外。如果遇到溺水事件，要迅速拨打求救电话，等待专业的救援人员到达，避免野蛮施救而加剧事故。最后，我希望每个人都能够关注防溺水安全，让夏天更加健康和美好。

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇三

炎热的夏天游泳是最热门的活动，除了室内室外游泳池，还有迷人的海滨、河流和小溪……但是欢乐享受之余，也请特别注意其中所潜藏的危机，事前多一分准备和考量，就可以带给我们无限的欢笑，更可以避免一些不必要的不幸和遗憾。

夏天游泳注意事项很多，应从多方面来考量，在此简单介绍：

1. 饭后、饮酒不宜游泳。
2. 有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳。
3. 感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。
4. 雷雨的天候不宜游泳。
5. 水温太低、太凉不宜游泳。
6. 游泳时禁止与同伴过份的开玩笑。
7. 不要随兴下水，特别是野外。

8. 风浪太大、照明不佳不要游泳。
9. 不明水域不要游泳、跳水。
10. 水浅、人多不可跳水。
11. 要在有救生员及合格场所游泳。
12. 下水前先做暖身运动。
13. 下水的装备要带全，一定要带泳镜。
14. 水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静，改用仰漂。

平日有机会就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。

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇四

夏季到来，游泳成为许多人消遣身心的方式。但是，水中的危险性也不容忽视。预防溺水是每个人都应该了解的安全常识。本文将结合个人经验和资料整理，分享一些防溺水的心得体会。

第二段：了解预防措施

了解预防措施是最基本的。不同年龄段人士，应该有相应的防溺水措施。对于儿童，家长要时刻在旁照看，防止出现在地下室、桶、水井等水源附近玩耍，严防险情发生。长大后，应到可靠机构学习冲水、游泳、跳水等技能，提高自我防御

能力。

第三段：了解自己的身体状况

进行游泳活动前，也要了解自己的身体状况，确认是否合适进行游泳等活动。如有肺部、心脏疾病，应先到医院进行检查，根据医生的建议再进行相应的水上活动。

第四段：注意安全设施

在进行水上活动时，应注意危险地带并配备必要的安全设施。比如说，公共游泳池、沙滩等处应配置专业的救援设施，包括有救生员的巡逻、防溺水设备、急救包等，以保证游泳者的生命安全。

第五段：提高安全意识

除了了解防溺水知识，还要提高安全意识，时刻保持警觉。在旁人防止不当行为，不能贪图刺激、卖弄自己的能力，一旦发生溺水自己应该保持平静，不要慌张，抓住任何可以支撑自己的东西等待救援。

总结：防溺水意识是我们一项重要的生命安全常识。仅仅了解防溺水措施是不够的，还需要时刻提醒自己，保持安全警觉。安全并不是等待事故发生后才开始考虑，而是在不断的练习、思考、积累中得到保障。我们应该时刻检视自己，提高安全防御意识，才能在海水或泳池中游得更自如，舒适，愉悦。

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇五

溺水者往往惊慌失措，会死命抓住一切能够得到的东西，包括拯救者。因此，只要有其他方法将溺水者拉倒岸上，就不要下水去施救。当然，万不得已的情况下，以施救者有能力

的前提下，可以下水施救。没有受过救生训练的施救者下水之前应该有思想准备，此时的溺水者的本能反应，可能使施救力不从心，最终救人不成反而陪上性命。

以下是一些下水施救的常识：

下水前应准备一块结实足够长的长条布或毛巾，救生圈；

切记，勿让溺水者抓住你的身体或四肢。若溺水者试图向你靠近，立刻松手游开；

如必须用手去救，且溺水者十分惊慌失措，则应从背后接近溺水者，从背后把溺水者牢牢抓住，抓住溺水者的下巴，使溺水者仰面，使溺水者的靠近自己的头，并用力用肘夹住溺水者的肩膀。安慰溺水者，尽量让溺水者情绪稳定；采取仰泳的方式将溺水者拖回岸；若溺水者不省人事，可用手抓住溺水者的下巴，游回岸边。

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇六

随着天气逐渐转暖，越来越多的人选择到游泳池、河里游泳，甚至尝试冲浪等水上运动。然而，这也伴随着溺水事故的高发。尤其是在夏季高温时期，那些素未平生的人们往往因为缺乏足够的安全知识和注意事项而导致意外事故。为了避免这种情况发生，下面分享一些防溺水安全心得及体会。

第一段：拒绝单独游泳，选择公共场所或有救生员的场所游泳

溺水是一种比较突然和十分危险的事件。在游泳时，我们往往因为各种原因，比如疲劳、水温、身体状态等诸多因素影响，导致身体进一步下沉而无法浮起。因此，为了保证自己的生命安全，我们应该避免单独游泳，多选择公共场所或有救生员的地方，这样一旦遇到危险，及时得到救援。

第二段：熟悉水性和自己的身体状况，不进行过度冒险行为

确保自身的生命安全，就需要对水性有一定的了解并确定自己的身体状况。对于无法熟练掌握游泳技巧或身体状况不佳的人，不要进行过度冒险行为，比如水深未知的地方游泳、潜水、躲浪等，这些容易造成意外伤害。

第三段：穿戴合适的防护设备

为了更好地保护自己的身体，我们可以选择穿戴一些合适的防护设备，如救生衣、水鞋、泳镜等等。这些设备不仅可以减轻身体的负担，还能够增加游泳的便利度，保障生命安全。

第四段：饮食清淡，避免在游泳前过度进食和喝饮料

有些人在游泳前会吃大量的食物和饮料，其实这样很容易导致身体负担加重。在热天气，身体对热量的需求会降低，因此，在游泳前应该控制好饮食，吃一些清淡、易吸收的食物，而且也需要少喝饮料，避免体内水分过多而影响游泳。

第五段：保持清醒和冷静，随时关注周围状况

在游泳或其他水上活动中，最重要的是保持清醒和冷静。在游泳过程中，一旦遇到危险情况，一定要保持冷静，及时应对；同时还需要随时关注周围环境的变化，多留意水流、水深等参数。

总体而言，防溺水安全是我们在水上活动中必须要做到的一项基础保障工作。我们可以多看一些有关安全问题的文章，多参加安全培训活动，以便能够更好地预防溺水事故的发生，保障我们的生命安全！

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇七

随着暑期到来，游泳成为许多高中生夏日消遣的重要方式。然而，近年来溺水事故频频发生，给家庭和社会带来巨大伤害。如何防止溺水事故发生，以及如何保证自己和他人的安全成为了高中生们必须认真对待的问题。下面，我将分享我在防溺水方面的一些心得体会。

第一，提高自身安全意识是最重要的。在水域活动中，高中生们应该充分认识到水的危险性，不要掉以轻心。每个人都应该明白自己的能力和局限性，不要盲目尝试危险的动作和游泳方式。同时，掌握一定的救生技巧和防溺水的常识也是非常必要的。比如，学会正确使用救生圈和救生衣，了解急救措施，这些都是紧急情况下能够救自己和他人的关键。

第二，遵守游泳场所的规则和提前了解水域情况是必须的。在前往游泳场所之前，高中生们应该了解该地的水域环境，例如水深、水温、潮汐等等。同时，熟悉并遵守游泳场所的规则也是非常重要的。不跳入未知深度的水域，不远离安全范围，不擅自改变游泳方式等等，这些规则都是为了保护游泳者的安全而设立的，高中生们要严格遵守。

第三，学会与他人合作，共同维护安全。在游泳的过程中，与他人合作是保证安全的关键之一。高中生们应该保持相互协作，互相监督，互相提醒。如果身边有人遭遇危险，不要惊慌失措，要及时向救生人员报告，并采取适当的救援措施，比如扔救生圈或使用救生器械等等。只有通过合作，才能最大程度地减小溺水事故造成的伤害。

第四，在日常生活中培养良好的饮食和锻炼习惯。不少溺水事故是因为身体状况不佳或对水的不适应导致的。为了预防此类事件的发生，高中生们应该注意平时的饮食和锻炼习惯。均衡的饮食和适度的运动可以增强身体素质和抗病能力，提高适应水域环境的能力。此外，避免暴饮暴食和过度劳累也

是十分重要的。健康的身体才能享受安全的水上活动。

第五，加强防溺水宣传教育，提高公众的防溺水意识。作为年轻人的我们，应当积极参与和支持防溺水的宣传教育工作。通过举办防溺水的讲座，开展防溺水知识竞赛，组织防溺水意识的宣传活动等等，可以让更多的人了解并关注防溺水工作。同时，我们也可以充分利用媒体和社交平台的影响力，传播防溺水的知识和技巧，进一步提高公众的防溺水意识。

总之，防溺水安全是每个高中生都应该重视的问题。通过提高自身安全意识、遵守规则、与他人合作、培养良好的生活习惯和加强宣传教育等措施，我们可以有效地预防并降低溺水事故的发生概率。相信只要我们每个人都能做到这些，就能够在享受夏日游泳乐趣的同时，确保自己和他人的安全。

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇八

山西永济市就发生了这样悲惨的事。7月7日下午四时，有八名学生到黄河游泳。一名是儿童太小不能下水，另一名，因身体不适，所以也没有下水。而那六名学生全部溺水死亡了。他们的父亲母亲会有多么伤心呀！自己的孩子，自己的亲生血肉，多么鲜活的生命就这样结束了。

在岸上的两名学生亲眼目睹了这件事情的过程。在他们被黄河卷住时，有两名学生已经脱险，而他们看见同伴时，就义无反顾回去救他们。他们没有想到后果，没有想到自己的善良是错的，没有想到最后六名学生一起溺亡。而他们才15、16岁，年轻的生命被海水吞掉了，一去不复返了。

7月7日晚上，永济市公安局接到报案，开通了无人机、直升机、水底探测器，还有1500人去搜寻这六名孩子。一直到7月9日才找到五名孩子的遗体，还有一名一直都没找到。如果他们不到水下去玩，怎么会发生这样的事呢？在水里找了48小时，费人费力，但却挽救不了这6个孩子的生命。

溺水事件每年都那么多，谁也不想发生在自己身上。现在，连《中小学生守则》也改了，把“见义勇为”改成了“会自护，懂求救”，就是告诉我们要学会自己保护自己，懂得向大人求救。

如果遇到溺水事件，千万不能盲目施救，否则自己的生命也会失去。一次，在游泳馆里有一个女生在深水区大叫，有一个经验丰富的人去救她。女生一把抓住他的头发，搂住他的脖子，一阵乱踢乱抓，差点把这个人勒得晕过去。还好，游泳教练来了，给了他一个救生圈。一个人在水下绝对不能盲目施救，因为拖着另一个人游泳负担不起，有几百斤重，而不是几十斤。

我还听说过一件真实的事，在一条小河里有一个人不小心落水了，五个儿童去救他，手拉着手，可没想到他们都失去了生命。她们的善良是可贵的，但此时选择善良是错误的。像这样的集体溺亡事故让人痛心疾首，悔不当初！

我记得很久以前，我们村里有一条小河，也很深，有人就要去玩。一次，有个小男孩落水了，好多人都过去要救他，人们不知道用什么方法。后来，有个大人回家找了一个很长的木棒，小男孩抓住了木棒才上岸。后来这条小河就被埋平了。同学们，请记住：遇到危险，要寻求大人帮助，还要选择合适的营救措施。

生命第一，无比宝贵！我们要爱护自己，让死神远离我们，坚决不到小河等不安全的地点玩，好好保护生命。

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇九

- 1、溺水警钟时常鸣，安全时刻记心中。
- 2、珍爱生命，预防溺水！

- 3、泳池畅泳乐缤纷，照顾儿童要留心。
- 4、自己一时的快乐，父母一生的`痛苦。
- 5、湖边之行，慎于足下。
- 6、溺水事故揪人心，河道游泳不安宁。
- 7、请不要到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
- 8、安全健康游泳，畅享戏水快乐。
- 9、你不能像鱼儿那般在水中自由，所以，请你预防溺水！
- 10、孩童泳池乐游游，成人伴实免忧愁。
- 11、溺水事故揪人心，下水游泳不安宁。
- 12、游泳设施小心用，成人要照顾儿童。
- 13、安全第一，不要让水带走你的生命。
- 14、水底“一生游”，不售返程票。
- 15、预防溺水，人人有责！
- 16、河水因为美丽，让人忘了危险。
- 17、炎炎夏日水清凉，小孩游泳易溺亡。
- 18、珍爱生命，远离危险水域。
- 19、水中非天堂，涉水请慎重。
- 20、泳池嬉戏重安全，照顾孩童乐天伦。

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇十

炎炎夏日与清凉的海水来一次亲密接触是在惬意不过的了，但每年都有意外溺水的事例，要提醒市民，游玩的同时还是要注意安全。人落水一般4~6分钟，即可因水、泥沙一旦阻塞呼吸道，或呼吸道痉挛而引起缺氧、窒息、死亡。

一、如何自救

落水后要镇静不慌。举手挣扎时，会使人下沉。应仰卧，头向后，口鼻向上露出水面。呼气要浅，吸气要深，这样可勉强浮起，等人来救，腿抽筋尽快呼救，并仰泳浮上水面，好转后，应速上岸。

二、如何援救

急救者应游到溺水者后方，用左手从其左臂和上半身中间握对方的右手，或拖住溺水者的头，用仰泳方式将其拖到岸边。急救者防溺水者抱住不放，影响急救。万一被抱住，急救者应松手下沉，先与溺者脱离，然后再救。急救不会水时应立即用绳索，竹杆、木板或救生圈，使溺水者握紧后拖上岸来。现场无任何救生材料，应即时高声呼叫他人。未学过水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。

三、急救措施

将伤员抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用手帕裹着手指将伤员舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅，意识清醒者然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。意识丧失者立即心肺复苏，同时拨打120急救电话。

安全防溺水手抄报简单又漂亮篇十一

随着社会的发展和水平的提高，人们对水上活动的热爱也越来越高涨。然而，与此同时，溺水事故也频频发生，给人民生命财产安全造成了严重威胁。为了提高自己的防溺水意识和安全意识，我近日参加了一次防溺水安全培训，这给我留下了深刻的印象。我的体会有以下几个方面。

首先，加强自我防范意识非常重要。在培训中，教练强调了人们应该时刻保持警惕，提高防范意识。在水上活动中，尤其是游泳、沐浴等高风险的活动中，一定要时刻将安全放在第一位。例如，在游泳时要选择有专业救生员的游泳场所，要遵守游泳场所的规定，不流于过于危险的动作和水下游泳。同时，不独自下水，尤其是水域较深、海流较大的地方。自觉遵守相关规定与要求，减少危险性，是每个人都应该有的责任与义务。

其次，紧急情况下的自救与互救能力是必不可少的。在救生技能方面，培训中啃硬骨头的的内容就是水中自救技能。实践中，我们学会了取得触地点，踢腿保持体力，保持呼吸通畅，寻找救援工具的方法。同时，还学会了呼救的方法，利用手势或声音向旁人发出求救信号。学会这些技能，能够大大提高自己的安全保障，应对紧急情况，增加自己的逃生与自救能力。

第三，了解溺水预防知识，场地选择至关重要。在培训中，教练强调了场地选择的重要性。要选择有专业救生员的场所，同时要考虑场地的安全设备是否完善，水质是否清澈。泳池、河流等非专业场所的水质和水流往往不易预测，会增加意外发生的风险。另外，一些地方应远离水上活动，如多人水域、险滩等，这些地方非常危险，应远离。

第四，安全设备和装备的使用能提高水上活动的安全性。我们在培训中学习到了如何正确使用救生圈、救生衣等安全设

备。这些设备是在紧急情况下起到重大作用的工具。在水域活动中，我们应该时刻携带这些装备，并熟练掌握使用方法，以备不时之需。在紧急情况下，安全设备的使用能够提供及时救援，保证我们的生命安全。

最后，我要强调家庭和社会的重要作用。家庭和社会是培养防溺水安全意识的重要场所。家长应该及时向孩子传达防溺水知识，引导他们正确使用安全装备，增强自救能力。同时，学校和社会也应组织更多的防溺水安全培训，普及防溺水知识，提高公众的安全意识。只有通过家庭和社会的共同努力，才能够最大程度地减少溺水事故的发生。

综上所述，通过参加防溺水安全培训，我对防范溺水事故有了更深刻的认识。加强自我防范意识、提高自救与互救能力、选择合适的场地、熟练使用安全设备以及家庭和社会的共同努力，都能够减少溺水事故的发生，保障自己和他人的生命安全。只有每个人都能够积极参与，共同努力，才能够建设一个安全和谐的社会。