

2023年溺水心得体会 防溺水心得体会 (实用6篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

溺水心得体会篇一

在星期五的下午，我们班杨晗雨的爸爸带着蓝天救援队的团队来到了六二班，我们十分荣幸，能够请到蓝天救援队来给我们上一堂安全课。

首先，查老师安排我们井然有序的先到多媒体去安静等待蓝天救援队的来到。过了几分钟，门外进来了几个高大威猛穿着标志性的蓝色衣服的“为人民服务者”，同学们看见了都不约而同地拍起了巴掌。

杨晗雨爸爸用他幽默的话语给我们讲起了课，我从杨晗雨爸爸的课中，受益匪浅，他们蓝天救援队的精神是：少说多做，无私奉献，传播正能量，而它代表的中文意思是：天灵灵地灵灵救救我吧。杨晗雨爸爸也给我们讲述了一个真实的故事：一位老奶奶与孙女再过河堤的时候，一不小心被浪冲走了，在蓝天救援队三天三夜的寻找下，在下游只找到了老奶奶的尸体，孙女的至今都没有找到。这个真实故事告诉了我们要多掌握安全知识，以备不时之需，生命最重要。

1. 只有在大人的陪伴下，才能去游泳；
2. 要知道安全措施，以防溺水；

3. 溺水了，要大声呼叫大人；
4. 在没有大人的情况下，安排一个人去找大人，如有电话，先打110，（交代具体位置，并简单说出发生了什么，请求支援）
5. 在没有来到的时候，我们可以利用身边的物品，去救助同伴。
7. 救人时千万不能几个人手牵手进行施救，不然的话，自己也会落水的；
9. 救援时，还可以用衣服把落水者拉上来。

以上几点就是在夏天的时候要注意的。时间已经从表演与讲述中悄悄地逃走了。

时间虽然如流水般匆匆流去，但短短一节安全课，使我受益匪浅：既让我明白了学习防溺水，安全伴我行的方法；又让我体会到了蓝天救援队的战士们的无私奉献，默默无闻！

溺水心得体会篇二

- 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、小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、小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、小学生一般不要跳水，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。

1中小學生預防溺水的措施：

(1)中小學生應在成人帶領下游泳。

(2)不要獨自在河邊、山塘邊玩耍。

(3)不去非游泳區游泳。

(4)不會游泳者，不要游到深水區，即使帶著救生圈也不。

2溺水時的自救方法：

(1)不要慌張，發現周圍有人時立即呼救。

(2)放鬆全身，讓身體飄浮在水面上，將頭部浮出水面，用腳踢水，防止體力喪失，等待救援。

(3)身體下沉時，可將手掌向下壓。

(4)如果在水中突然抽筋，又無法靠岸時，立即求救。如周圍無人，可深吸一口氣潛入水中，伸直抽筋的那條腿，用手將腳趾向上扳，以解除抽筋。

溺水心得体会篇三

今天，老师带我们观看了防溺水宣传片，这节课我听得格外认真，因为这可是比语文、数学、英语更重要的课。俗话说“安全教育重于泰山，生命高于一切”，没有生命，一切等于零。

片中为我们讲述：今年3月份起，我国儿童溺水身亡事件就有九例，这意味着，九个家庭因此破裂。看到发生溺水惨剧后的死者家人，他们是多么崩溃、无奈，每天都以泪洗面，难过、心痛、自责、后悔充斥着他们的心。听着那些家长们无力的哭声，我的心都在颤抖。失去孩子，这样的痛，恐怕是他们这一辈子抹不去的阴影了。

- 一、未经家长老师同意不去；
- 二、没有会游泳的成人陪同不去；
- 三、水深的地方不去；
- 四、江溪池塘不去。

我还懂得了：在游泳时，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌。可用力蹬脚或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时大声呼救。

发现有人落水时，不要贸然去救人，因为一旦被求救者抓住将十分危险，在水中与落水者纠缠，不但会消耗体力，有时甚至会导致体力耗尽而丧命。我们应大声呼叫，引来大人救助。老师最后把这些知识归总为“六个不准”和“两个会”，叫我们每位同学都背下来。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，它不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始，失去了生命，不仅自己失去了

一切，还会给活着的亲人留下心灵的创伤。

同学们，我们是国家和民族的希望，我们一定要珍爱生命，好好学习，不断增强安全意识，努力提升自我素质，为自己、为国家创造有意义的人生。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水。

溺水心得体会篇四

俗话说水火无情。进入夏季，大中小学学生溺水事件又频现报端，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。

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；

3、身体下沉时，可将手掌向下压；

4、如果在水中突然抽筋，又无法到岸时，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。

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。

这些常识对于每一个人来说都是一笔十分宝贵的财富。溺水猛于虎，当我们面对频发的溺水事件时，我们不应该只扼腕叹息，而应该积极行动起来，共同构建起一道防溺水安全生命屏障，让溺水远离孩子，让溺水事件不再重演。

溺水心得体会篇五

俗话说水火无情。刚进入夏季，大中小学学生溺水事件又频现报端，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。政府应积极发挥其职能作用，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。

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。溺水猛于虎，但当我们面对频发的溺水事件时，我们不应该只扼腕叹息，而应该积极行动起来，共同构建起一道防溺水安全的生命屏障，让溺水远离孩子，让溺水事件不再重演。

溺水心得体会篇六

夏天到了，很多朋友都选择去水边玩，却不知道水的危险。

于是，我们学校开展了预防溺水活动，校长多次提醒我们不要去水边玩，告诉我们有人落水后不要盲目救助，要呼救。校长还说，如果你真的想玩水，就去正规的游泳池。

老师一定知道我们在会上没有认真听讲。所以下课后，老师会提醒我们不要去水边。而且老师会问一些同学，看他们记不记得。暑假期间，老师让我们每天写安全日记，提醒我们时刻注意安全。我们也深刻意识到，安全隐患无处不在，一定不能马虎。

我妈还跟我说了一件事。有五六个初中生去河边玩，有几个淹死了。我听着，心里酸酸的。这件事，我一直记在心里。所以每次真的想玩水的时候都会想起老师和校长说的话。

同学们，防止溺水真的很重要。真的希望你能记住老师和校长说的话！真的不要一个人去水边，太危险了。