

2023年防溺水心得体会 防溺水心得体会 (优秀5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。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。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

防溺水心得体会篇一

在炎热的夏季，游泳、嬉水成为人们消遣娱乐的主要方式。然而，这也是溺水意外频发的季节。溺水是一种常见的意外情况，一旦发生，后果可能会十分严重，甚至会致命。所以我们每个人都需要学习防溺水的方法，保护自己和他人的生命安全。

第二段：认识溺水

溺水是指人体在水中无法自主呼吸，导致窒息或缺氧而死亡的一种情况。并不是所有在水中发生的意外都称为溺水，仅限于窒息或缺氧才可以称之为溺水。溺水是一个瞬间的事情，发生的时间很短，而后果却可能极其严重。

第三段：预防溺水

为了预防溺水，第一步是要了解自己的水性。如果你不会游泳或者水性不好，一定不要擅自尝试深水区。最好在浅水区或者游泳池内玩耍，或者带上救生衣以备万一。其次，在游泳前不要过量饮酒，避免影响自己的行动能力和判断力。同时，我们也要保持警惕，注意观察周围是否有危险，如果发现危险要及时采取措施。

第四段：应对溺水

如果您不幸发生了溺水意外，不要惊慌，一定要保持冷静。在窒息或者缺氧的情况下，要控制自己的呼吸，尽量不要吸入过多水分。同时，寻找支撑物或救生器材以保持身体浮在水面，等待救援。如果身边有其他游泳者，可以呼喊求救，引起他们的注意。当然，如果有条件，最好提前了解一下急救方法和基本的水上救援技能，以期在关键时候能够帮助自己或他人。

第五段：总结

溺水是一种常见的意外情况，发生的时间很短，后果却可能极其严重。我们应该了解溺水的危害、预防溺水的方式、应对溺水的方法，以避免发生意外。无论在哪里进行水上活动，我们必须时刻保持警惕，尽可能地减少安全风险，保护自己和他人的生命安全。

防溺水心得体会篇二

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。

夏天就要到了，我们一定都会按捺不住内心游泳的欲望，但很多儿童都因为偷偷游泳而溺水身亡，杨晗雨爸爸告诉了我们游泳的要求：

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。（用伸、抛、划、游进行施救）
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！

防溺水心得体会篇三

啥是幸福的家庭，无非是完整无缺的温馨的家庭，然而一个幸福美满的家庭却被无情的河水毁于一旦。

阳光明媚的天气，看上去有的闷热，这么好的天气，大家心中只不过对幸福美满的家庭充满憧憬，但想不到的是，漂亮的想像画面后竟隐藏着一件悲痛欲绝的事——本完整无缺的家庭被无情的河水摧毁了、淹没了、吞并了。

夏季的天气是炎热的，大家都爱去一个既省钱又舒服的地方游泳——江河。今天的江河看起来与平常好像有所不同，原来是旁边多了一个可爱的小孩子，这个小家伙看起来应该有七八岁吧，那样小的一个孩子居然敢一个人一人来江边游泳，大家都在猜想他应该是家里的小宝贝吧！

大家正当想得开心的时候，突然一个意料之外的事情发生了。水面上出现了一个很大的漩涡，快把小孩子淹没了，大家都想上去营救他，但水流太急了，没办法挨近他。大家心里都期望他能凭我们的坚持游上来，能平安无事，但大家的期望都被急流冲破了，把一个生命彻底毁灭了，把一家人的幸福生活打碎了。

难道他真的要沉下去了吗？是的，江流是无情的，它把一个新的以后亲手断送了，这是残忍的现实。

4月15日，石台县中学1名高中一年级学生与同学结伴擅自下河游泳，溺水死亡；6月3日，郎溪县1名初中一年级学生不听劝阻，私自下塘游泳，溺水死亡；6月12日，省水利水电职业技术学院4名学生到合肥大学城内翡翠湖游泳，其中1名20xx级女生预下水时不慎滑入湖中，约7分钟后被同行人员从湖底救起，后经抢救无效死亡。

这都是也个个鲜活的例子，火红的生命就如此被那江河吞噬

了，大家作为旁观者大家都为他们悲伤、心痛。而这种心痛的程度是永无休止的，它将浸入他们的生活，改变他们的一生。

为了使社会降低悲伤之痛，增加快乐，期望各位同学能引以为鉴，不要其他人再为你哭泣，家人为你而悲痛，朋友为你而叹惜。“宁欺山，莫欺水”，期望各位同学把它永记心中，时刻提醒自己，珍惜生命，预防溺水，江河已经淹没了太多的人才了，不要再让江河增加更多的罪恶吧！

防溺水心得体会篇四

近年来，由于疫情原因，越来越多的人选择在暑假期间前往海滩或游泳池放松身心。然而，游泳初学者和不擅长游泳的人往往忽视了水中安全问题，导致发生许多溺水事故。作为一名深度游泳爱好者，我曾经有过几次溺水的经历，并从中汲取了教训和体会。本文将分享我关于防溺水的心得和体会。

第二段：谨慎进入水中

在进入水中之前，一定要谨慎。首先，仔细观察水质和天气，狂风大浪或水质不佳时不要冒险下水。其次，必须注意自己的身体状况。如果你有心脏病、高血压等疾病，或者近期曾接受过手术或者服用过药物，最好不要下水。最后，在进入水中之前，一定要了解水深和水流的状况，并适当调整自己的游泳姿势和步伐。只有这样才能够减少溺水的危险。

第三段：保持冷静和放松

一旦发生溺水事故，要保持冷静并迅速采取应对措施。首先，保持冷静和放松。不要慌张，抽搐或者大声呼救。如果你有能力自救，应该迅速采取最合适的方法，例如借助游泳器材、自救漂浮、腿蹬式游泳或者侧面划水。如果你有困难，应该及时向旁边的游泳爱好者求助，并等待救援人员的到来。

第四段：合理运用救生设备

在进行游泳活动中，一定要携带适当的救生设备，并熟悉其使用方法。例如，在海滩游泳时，假如有海浪冲来，你可以利用救生衣或救生圈支撑自己并防止被拍打到。在进行深度游泳或潜水时，潜水镜、呼吸器等装备都要准备一下。在必要的时候，要正确使用救援装备和设备，及时向溺水者伸出援手，并将其安全地带回岸边。

第五段：总结

在进行放溺水活动中，安全至上。我们必须注意自己的身体状况并了解水质和流速的状况，并熟悉自救和救援的方法。合理运用救生设备也有助于减少事故的发生。希望读者可以从我的经验中吸取教训，在进行放溺水活动时更加谨慎和安全。

防溺水心得体会篇五

防溺水心得100字要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的防溺水心得100字样本能让你事半功倍，下面分享【防溺水心得100字精选5篇】，供你选择借鉴。

记得那是去年的一个夏天，我和同伴又跟往常一样来到河边，“扑哧”一声双脚一跃就跳入了水中，在尽情的享受了河水的清凉和惬意之后，我们开始游上河岸。已经上岸的我，忽然发现仍然没上岸的同伴在水中扑腾、挣扎着，身体在往水中下沉。事情紧急，我来不及多想，“啪”的一声就跃入了水中，直接游向同伴，当我还没弄清楚怎么回事时，她已经爬在了我的背上，双手死死的掐住了我的脖子，使我不仅出气不得，身体还被她压得一个劲的直往下沉，口中还不停的直呛水，折腾了几番之后，马上我就被弄得精疲力尽，我意识到自己的生命受到了威胁，情急之下，我连忙使劲摔开她

的手，赶紧游上了岸。我不敢再下河去拉她，看着她在河中挣扎，惊慌失措的我拾起身后菜地里的一根豆角芋就伸向了她，这才把她拉上了岸。半天，两人吓得什么话也没有说，好久了，她才告诉我这场危险是由于她突然小腿抽筋引起的。

事情虽然过去这么久了，可我仍然觉得心有余悸，不敢随随便便的下河游泳。经过这次溺水事件之后，我从中积累了许多经验和教训，我真想告诉所有喜欢下河游泳的人，当有人溺水需要求救时，我们不能冒然下水营救，我们应该知道：出于一个人求生的本能，溺水者往往会在惊慌失措之中死死抓住一切能够抓住的东西，包括施救者，使我们也有可能落于危险之中。这时，需要我们正确的估计自己的营救能力，如果两者的力量悬殊，我们可以一边呼救，一边下水救人。如果我们自身的营救条件不足，下水营救只会多赔上一条性命，这时，我们要学会立即大声呼救，同时要寻找身边或周围一切可能救助的工具，例如救生圈、竹竿、木板等物品，并把它们抛或递给溺水者，帮助其上岸。以工具救人不仅能将我们的危险系数降到最低，还能使溺水者获得更多求生的机会。如果在万不得已的情况之下，需要我们直接下水去救人，我们最好是等到对方挣扎无力之后再行施救，并且救人时不应正面接触对方，如对方失去意识，应游至对方背后将其手臂反转拖带出水面，再进行施救。

生活之中，我们常常会遭遇到许多不备而至的危险，如果我们能够多学习和多掌握一些自救或防灾、减灾的知识和本领，我想当我们在面对灾难之时，我们就不会那么的惊慌失措、手足无措了。人的生命是宝贵的！属于人的生命只有一次，关爱生命就应该从我做起，从防患做起！那么请你、请我们最亲爱的同学一定要记住：“我防溺水有高招，大人陪伴第一招；游前热身第二招，伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少；解除抽筋第三招，赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲，安全二字要记牢，远离危险平安好。”

水，是生命之源，如果地球上没有水，人类就会死去。但是水也给人带来了危害，如洪水、海啸等，但目前发生最多的还是溺水事件。

其实很多溺水事件是可以避免的，就因为有的同学逞强好胜，因体力不支而溺水，有的同学到水深的地方游泳而发生危险，还有的同学游泳技术不佳，没有经过家长同意就去游泳而发生溺水事故。

人的生命是宝贵的，人生只有短短的几十年，一眨眼就过去了，大家应该珍惜生命，不要浪费年华。记得今年的一天，我在家里闲得无聊，可许多又小又黑的苍蝇在我面前飞来飞去，于是我拿起双手，用拱着的双手抓住了一只苍蝇。我只要将手轻轻一合，这只苍蝇就会死在我手中，可苍蝇仍旧拼命地挣扎，努力逃脱，我被苍蝇这种热爱生命，珍惜生命的行为感动了，情不自禁张开了手，放走了苍蝇。连苍蝇都懂得珍惜生命，何况我们人类呢？所以我们要热爱生命，阻止溺水事件的发生，那我们应该怎样阻止呢？首先我们一定不要到无安全设施、无救护人员的水域游泳，遇到有人溺水，应大声呼救，而不是害怕逃走，没有呼救，使溺水的人失去救援机会而死亡，也不是看到有人溺水，不管三七二十一，就跳下去救人，这样有可能两人都会因溺水而亡。

人生是美好的，短暂的。现在，我送给大家一首我在书上看到的关于防溺水的儿歌：野外游泳真危险，水深漩涡看不清，一旦溺水赴黄泉，悔之已晚恨无穷。人只有一次生命，从现在开始，让我们珍惜生命，热爱生命吧！

在这些画面中，让我们了解到了在我们嘉兴一些地方，每年有学生死于溺水事故。在20__年，我市死于溺死事故的中小學生共有10人，其中，这些都是农村的孩子。这一个个悲惨的事件，一个个生命的离去，都使我们为此感到十分的惋惜。我们看到了那一个个溺水者的遗体，使我们感到悲伤；看到了他们的家长，那悲痛欲绝、撕心裂肺哭泣的情景，更使我们

倍感伤痛。这一个个悲惨的案件，不是天灾，而是人祸，是他们自己缺乏安全意识，而最终造成不可挽回的惨痛。

同学们，有时候的危险往往就是我们不经意间所发生的，所以酿成了那一个个惨不忍睹的事件。我们应该知道，正处于青春年少的我们，还拥有着无数美好的时光，去探索未知的东西，在无穷美妙的世界里，你会看到光辉，灿烂的前景。然而我们中的一些同学，随着天气的逐渐变热，往往会抱着一些侥幸的心理，去没有安全设施，在没有家长的带领下，和无救护人员的水域游泳。同学们你们可知道，虽然河水能为我们解凉，满足一时的快感，但是看似温柔的河水里，却处处暗藏杀机。俗话说得好“不怕一万只怕万一”，万一你们遇难了，那你们的家长又该怎么办，你们虽然这样悄无声息的走了，但是你们可否想过你们的父母，生你、养你、教育你的父母，我想那时最伤心的只有你们的父母。我们大家都知道，世界上什么药都有，但是唯一没有的就是后悔药，如果到了那时，再后悔也是于事无补。

我们不愿看到一个生命随着河水的流去而逝去，我们更不愿看到那悲痛欲绝的父母，那白发人送黑发人的凄惨场面。我们要时刻铭记上级领导对我们的呵护和关怀，不再使溺水事故再次发生。当然，真正的安全是需要我们自己去注意，提高意识，才能真正使我们生活在一个安全的世界里。

同学们让我们行动起来，珍爱自己的生命吧！远离那危险的河道，平平安安度过每一分每一秒，跟溺水事件说拜拜。

炎热的暑假马上就要到了，同学们都想找个凉快的地方去避暑，有的同学就想到水库或溪边去游泳，可是有的同学却不知道水到底有多深，就冒昧的下去游泳。但游泳是有一定的危险性，每年夏天，不知有多少人因为游泳而失去了鲜活的生命。所以告诫大家：没有成年人的陪护千万不要去游泳。

我曾经听外婆给我讲过这样一个故事：在他小的时候，家里

很穷，没有电风扇更别提什么空调了，呆在家里嫌热，有一天中午，他就和小伙伴们一起趁家人午休的时间偷偷溜到河边玩耍，小朋友们看到清清的河水很高兴，就开始玩起了打水仗，玩了一会儿，他们就想去游泳，其中有个十一二岁的大哥哥带头先下了水，于是别的小朋友也跟着一个个下去游泳了，在水里你追我赶，玩的可开心了。可是有的小朋友根本就不会游泳，快天黑了，小朋友尽兴的回家了，到了吃晚饭的时间，隔壁邻居家的阿姨找不到自己家的女儿了，我心想坏了，是不是刚才在水塘游泳还没回来，于是我就和他们一起去找，刚到河边就看到了他的衣服还在岸边，可是左找右找就是看不到人影，大家都慌了，连忙找来各种工具进行打捞，几个小时过去了，最后终于在一处水流湍急的石缝边找到了，可是他已经停止了呼吸，永远的离开了我们。

这个故事给了我深刻的教训，在这里，我提醒大家：游泳一定要有家长看护，不会游泳的最好不要下水，即使游泳也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。这样我们的生命才有安全保障。

为了防止溺水，我们应该做到：不宜在太凉太深的水库或鱼塘游泳，如感觉水温与体温相差较大，慢慢入水，渐渐适应，可以在水中玩游戏，但不能搞恶作剧。在露天游泳池遇到雷雨天气时，应立刻上岸，到安全的地方躲避，以免发生意外。

同学们一定要记住血的教训，防止溺水、珍爱生命。

夏季来临，气温已逐渐上升，常常有同学因为下水消暑，而导致了意想不到的事。全国每年都有不少学生因溺水身亡，给许多家庭带来巨大的精神伤害和无法弥补的损失。

对于防止溺水，我们学校采取了相应措施，安全教育、主题班会、黑板报等等，来时刻提醒我们防溺水所需的知识。

防止溺水，我们应该做到以下几点：一、没有会游泳的家长

陪同，不许私自下水；二、如果要游泳，不能吃太饱或者太饿，以免手脚抽筋；三、如果没有安全措施，不能去不熟悉的水域游泳，因为在不熟悉的水域中，你不会知道水的深浅，很容易导致生命危险。

我国每年都有成千上万的学生因溺水身亡，如果每个人都按照规定去河里游泳，尽可能去自己熟悉的水域，尽量去浅的，水流缓的河道，当然，最好是不要去那些河道中游泳、玩耍，以免酿成不必要的损失和精神伤害。

预防溺水，珍爱生命。每个人的生命只有一次，当你看到别人失去生命时，你就得警告自己要珍爱生命，不要轻易地去尝试那些伤害生命的东西，哪怕你對自己正在做的事非常有信心，那也是会出意外的。像游泳，要尽量去安全地带。

预防溺水，珍爱生命，从我做起，从大家做起，从点点滴滴的小事开始做起。