

防溺水安全简报 夏季防溺水安全教育内容 (汇总10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

防溺水安全简报篇一

据国家卫计委和公安部不为难全统计，我国每年有5.7万人死于溺水，少年儿童溺水死亡人数占总数的56%，平均每天有88个孩子因溺水死亡。溺水是青少年非正常死亡的“第一杀手”。

如何预防溺水

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一，为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，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。
- 2、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。
- 3、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。
- 4、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

游泳安全注意事项

1、游泳需要经过体格检查。患有心脏病、高血压、肺结核、中耳炎、皮肤病、严重沙眼等以及各种传染病的人不宜游泳。

2、要慎重选择游泳场所。到江河湖海去游泳，必须先了解水情，水中游暗流、漩涡、淤泥、乱石和水草较多的水域不宜作为游泳的场所。来往船只较多、受到污染和血吸虫等病流行地区的水域也不宜游泳。

3、下水前要做准备活动。可以跑跑步、做做操，活动开身体，还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋现象。

溺水后如何自救

溺水后要保持镇定，尽量将头后仰，口向上，口鼻露出水面后进行呼吸呼救。

不可以把手上举胡乱打水，以免身体下沉；双手划动，观察施救者扔过来的救生物品，迅速靠上去。

当施救者游到自己身边时，应配合施救者，仰卧水面，由施救者将自己拖拽到安全地带。

溺水后保存体力，等待救援是最重要的。会游泳的人如肌肉疲劳、抽筋也应采取上述自救办法；及时甩掉鞋子和口袋里的重物，但不要脱掉衣服。

防溺水六不准

不私自下水游泳

不擅自与他人结伴游泳

不在无家长带领的情况下游泳

不到无安全设施的水域游泳

不到不熟悉的水域游泳

不懂水性的不擅自下水施救

防溺水安全简报篇二

“溺水”这个词相信大家都不陌生吧！我就不用了。其实我非常讨厌这个“人生的重大经历”——溺水，因为如果没有这次“人生的重大经历”，也许我还有一项特长呢，为啥？别急，先看一下！

那次“人生的重大经历”发生在读幼儿园上游泳课时，那时我大概1米2左右吧，池水到我的脖子上那么深！可是这件事的罪魁祸首是泳上滑梯。

胆小的我看见其他小朋友在泳上滑梯玩得那么高兴，心里痒痒的，就去体验一下，谁知不体验倒好，一体验就倒霉。我一滑下去，水里就响起“咕噜咕噜”的声音，什么声音？我在水里吐泡泡的声音呗！我在水里挣扎，两手并上，拍打着水面，可总够不着底，真奇怪，到我脖子的池水怎么一从水上滑梯滑下来就淹过头了。

就这样手一扑一扑地自救，好不容易“扑”到了岸边，可手一滑，又被淹过头了。“天啊，岸上的人是不是没知觉了，快来helpme啊！我一边骂，一边扑水。终于，经过我与死神的拼搏，我终于自救了。（注意，是自救）

这次溺水，让我有了“起死回生”的经历，但也因此断送了我学游泳的勇气，所以现在我只能在水里“散步，”朋友看见了总说“i服了you!”

防溺水安全简报篇三

- 1、不会游泳的人，千万不要单独在水边玩耍；没有会游泳的人的陪伴，不要独自下水。最好要有安全员的带领。游泳时间不宜过长，20到30分钟应上岸休息一会。
- 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、不要从高处跳水，以免碰撞到硬物。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。
- 4、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。游泳者应选择水下情况熟悉的区域进行游泳。

防溺水安全简报篇四

学校为了教给学生防溺水常识，使学生掌握防溺水知识，提高防溺水能力，确保学生安全，开展防溺水知识竞赛活动。

20xx年4月12日—18日

开卷考试。

- 1、安全处印发试卷。
- 2、班主任分发试卷给学生，让学生带回家里与家长一起完成，家长、学生都要签名。
- 3、班主任根据学生答题情况，评出一等奖2名、二等奖3名，

报安全处。

4、班主任把比赛试卷评改后交到年级，年级收齐上交安全处。

防溺水安全简报篇五

1、抽筋：是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

2、一般处理办法。

(1) 如果有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。

(2) 如果在深水中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无同伴时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

再次强调：不管发生什么样的抽筋，都先向同伴或其他游泳者呼叫：“我抽筋了，快来人呀！”

防溺水安全简报篇六

游泳前一定要做好暖身运动。

游泳前应考虑身体状况，如果太饱、太饿或过度疲劳时，不要游泳。

游泳前先在四肢擦些水，然后再跳入水中。不要立刻跳入水中。

游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸，

腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持

身体温

防溺水安全简报篇七

- 2、教育孩子不要到水库、河边、池塘、等有水源的地方玩耍戏水；
- 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；
- 6、雨天行走、如果路过井边或有水源的地方时要格外小心；

（一）、游泳小常识：（五点）

- 1、必须在家长（监护人）的带领下游泳。单身一人去游泳最容易出问题，如果你的同伴不是家长（成年人），在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。
- 2、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、肝、肾疾病、高血压、癫痫、红眼病等慢性病患者，及感冒、发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，不但容易加重病情，而且还容易发生抽筋、意外昏迷，危及生命。

传染病患者易把病传染给别人。另外女同学月经期间均不宜游泳。

- 3、参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的`情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

4、被污染的（水质不好）河流、水库、有急流处、两条河流的交汇处以及落差的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不明的江河湖泊都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

（二）、游泳前要做好准备活动。

1、在游泳之前一定要做充足的准备活动。夏季天气炎热，不做准备活动马上入水，水温、体温、气温相差很大，聚然入水，毛孔迅速收缩，刺激感觉神经，轻则引起肢体抽筋，重则引起反射性心脏停跳休克，很容易造成溺水死亡。

2、如何准备：

通过跳跃、慢跑使身体发热但不出汗至2-4分钟。其目的是使身体内各个器官进入到活动状态。

做徒手操：（体育课老师经常采用的）使身体各关节、韧带及身体肌肉做好充分活动准备，以防受伤。

入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。

水上准备工作。入水后不宜马上快速游泳，更不宜马上流入深水区。应在浅水区适应一段时间后，再逐渐加速。

（三）、游泳过程中应注意的问题：（四点）

1、应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

2、到天然游泳场所（如江河、水塘、水库）游泳，应该有家长、亲人或老师的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

3、要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

4、中小學生不游潛泳，更不能相互攀比潛水的时间谁更长，潛水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

（四）、游泳中的紧急情况及自救。（三点）

1、抽筋：是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

2、一般处理办法。（1）如果发现有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。（2）如果在深水中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无同伴时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

3、在水中解脱抽筋的方法，主要是牵引抽筋的骨肉，使收缩的肌肉伸展和松弛。具体的解脱方法如下：（6个方面）

（1）手指抽筋时，将手握成拳头，然后用力张开，这样迅速交替做几次，直到解脱为止。

（2）一个手掌抽筋时，另一手掌猛力压抽筋的手掌，并做震颤动作。

（3）上臂抽筋时，握拳，并尽量曲肘，然后用力伸直，反复几次。

（4）小腿或脚趾抽筋时，先吸一口气，仰卧在水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋的脚趾，并用力向身体方向拉，另一只手压在抽筋一侧肢体的膝盖上，帮助伸直，就可以得到缓解。如一次不行，可心连续做几次。

(5) 大腿抽筋时，吸一口气，仰卧水上，弯曲抽筋的大腿，并弯曲膝关节，然后用两手抱着小腿用力使它贴在大腿上，并加振颤动作，最后用力向前伸直。

(6) 胃部抽筋时，先吸一口气，仰浮水上。迅速弯曲两大腿，靠近腹部，用手稍抱膝，随即向前伸直，注意动作不要太用力，要自然。

再次强调：不管发生什么样的抽筋，都先向同伴或其他游泳者呼叫：“我抽筋了，快来人呀！”

(五)、溺水的急救

1、发现溺水者如何将其救上岸。

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，可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己（为什么？）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，未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是我们学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

2、如何开展岸上急救（四步）

(1) 当溺水者被救上岸后，应立即将其口腔打开，清除口腔中的分泌物及其他异物。如果溺水者牙关紧闭，要从其后面用两手的拇指由后向前顶住他的下颌关节，并用力向前推进。同时，两手的食指与中指向下扳颌骨，即可搬开他的牙关。

(2) 控水。救护者一腿跪地，另一腿屈膝，将溺水者的腹部放到屈膝的大腿上，一手扶住他的头部，使他的嘴向下，另一手压他的背部，这样即可将其腹内水排出。

(3) 如果溺水者昏迷，呼吸微弱或停止，要立即进行人工呼吸，通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压，进行心脏复苏。

(4) 注意，在急救的同时，其他要迅速打急救电话。或拦车送医院。

(六)、面对洪水时如何避免溺水

1、发洪水时应注意往高处逃；

2、尽力躲避大浪；

3、尽量抓住浮托物；

4、挥动鲜艳衣物呼救；

防溺水安全简报篇八

随着夏季来临，学生溺水事故进入易发、多发期。为认真贯彻落实全国学校安全工作电视电话会议和省、市、区有关文件精神，进一步加强我校安全工作，汤头街道中心小学决定开展一系列防溺水安全教育活动。活动安排如下：

一、班主任利用临沂市安全信息平台进行防溺水专题授课，结合实际对学生进行防溺水教育。

二、教育学生做到“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅

自下水施救。尤其要教育孩子遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，要智慧救援，立即寻求成人帮助。

三、班级黑板报中要体现出防溺水的教育内容。

四、结合午休进行安全教育。教育学生在校午休学生不得随意进出学校大门，教育在家午休的同学上放学路上注意交通安全，不得在路上逗留玩耍，不到沟、塘河、渠旁玩耍、游泳，不买三无食品，少吃冷饮。

相信，通过以上预防溺水安全教育活动，一定能够加强学生安全意识和自己保护意识，提高学生们的避险防灾和自救能力。

防溺水安全简报篇九

为全面提高学生的安全意识，切实防范学生溺水事故的发生，敦化市实验小学结合学校实际，开展了“防溺水”主题教育活动。

“防溺水，安全记心间”。5月8日，学校在周一升国旗活动中，对全体师生进行了一次防溺水安全教育，列举了全国各地发生的学生溺亡事故，触目惊心，让全体学生意识到防溺水的重要性；随后，学校要求各班召开防溺水主题班会，再次让学生在具体案例和典型事例中得到警示，并在老师的带领下学习相关的安全常识和防溺水技能。

各班通过召开“珍爱生命、预防溺水”主题班会，让学生观看预防溺水教育视频，教育学生不要私自下水游泳，不要擅自与同学结伴游泳，不要到无安全保障的水域游泳等，遇到同伴被溺水时，及时向附近的大人求救，不得自行组织救援。

同时，印发了《致学生家长的一封信》，请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，特别是加强放学后、周末、节假日期间和孩子结伴外出游玩时的管理，经常进行预防溺水等安全教育，给孩子传授相关知识和技能，不断加强孩子安全意识和自己保护意识，提高孩子们的避险防灾和自救能力，严防意外事故的发生。通过家校联系，同心协力，将更好地促进孩子的健康成长。

此次主题教育活动，进一步提高了学生自己保护和自救能力，拓宽了学生安全知识面，增强了学生安全意识。

防溺水安全简报篇十

进入夏季，天气逐渐炎热，市西湖小学为了让“防溺水”工作真正落实到位，5月12日下午，组织各班开展了“防溺水”主题班会活动。

班会课上，各班班主任结合本班特点，有的通过故事的形式让学生明白游泳要注意哪些安全事项，有的通过看案例，组织学生进行讨论，形式多样的教育方式让学生明白防溺水的重要性，真正感悟到了生命的宝贵，纷纷联系自己的实际以及周围的一些典型事例进行讨论，在一次次的讨论中学生们的安全意识得到进一步提高。

最后，孩子们还进行了宣誓和签名活动：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳……学会基本的自护、自救方法。

通过本次“防溺水”主题班会活动，进一步增强了学生的安全意识，提高了学生的自己保护能力，在全校营造了浓厚的“防溺水”安全教育氛围。