

防溺水的手抄报里的字 中学生防溺水手抄报(通用10篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

防溺水的手抄报里的字篇一

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，以保持身体温暖。

三、夏季游泳溺水自救方略

防溺水的手抄报里的字篇二

溺水是一种危险的事故，不论在哪个场合发生，都会给人们的生命和财产带来巨大的损失。为了防止溺水事故的发生，每个人都应该学会一些防溺水的基本知识和技能。下面，我将分享一些我在防溺水方面的心得体会，希望能对大家有所

帮助。

首先，我们要时刻保持警惕。在参加任何水上活动时，都要随时保持警惕，不要掉以轻心。无论是游泳、划船还是其他水上娱乐活动，我们都要保持冷静和谨慎。特别是在没有人陪伴的情况下，绝对不可以贪图一时之快而忽略了自身的安全。

其次，我们要了解水性及相关救生知识。每个人在水中的漂浮能力都不同，一些人可能比较擅长游泳，而另一些人则可能不擅长。因此，我们需要根据自身的水性情况来选择合适的水上活动。同时，还要学习一些基本的救生知识，比如找到漂浮物、保持平衡和如何正确呼救等。

另外，我们要时刻注意自己的身体状况。不论是参加什么样的水上活动，我们都要确保自己的身体状况良好。在参加游泳和其他水上运动之前，最好先进行一些简单的热身运动，以减少运动时的损伤风险。此外，我们还要避免在饭后立刻进入水中，以防止消化不良和疲劳导致的不适。

另外，我们要随时关注周围的环境。在参加水上活动时，我们要随时观察和判断周围的环境情况，特别是水流和水质。如果我们发现水流较大或水质浑浊，就不要冒险进入水中。同时，我们还要了解当前的天气情况，如果遇到雷雨等恶劣天气，最好避免进行任何水上活动。

最后，我们要加强自我保护意识和技能训练。防溺水意识的培养和技能的训练非常重要，每个人都应该具备自我保护的能力。比如，我们要学会稳定呼吸、保持平静，尽量充分利用周围的漂浮物等。此外，还可以参加一些正规的救生培训课程，提高自己的救生能力。

总的来说，防溺水是每个人都应该关注的问题。只有具备了防溺水的知识和技能，才能在面临危险的时候妥善处理，保

护好自己和他人。所以，我们要时刻保持警惕，了解水性及相关救生知识，注意自身身体状况，关注周围环境，并加强自我保护意识和技能训练。通过我们每个人的共同努力，相信我们能够有效地预防和减少溺水事故的发生。防溺水，从我做起！

防溺水的手抄报里的字篇三

溺水是一种非常危险的情况，一不小心就可能造成生命的丧失。为了提高人们对防溺水意识的重视，我总结了一些防溺水的心得体会。在以下的文章中，我将分享这些心得体会，希望能够帮助更多的人预防溺水事故的发生。

第一段：重视自救能力的培养

首先，我们要重视自救能力的培养。多数的溺水事故是因为不会游泳或是游泳能力不佳而发生的。因此，学习游泳成为预防溺水最基本的一步。此外，我们还可以参加一些救生训练或是加入游泳队，提高自己的游泳技能。掌握基本的自救技能，比如翻滚、漂浮等，是非常重要的。

第二段：遵守游泳安全规则

其次，我们要遵守游泳安全规则。在游泳的时候，一定要选择安全的地点，避免选择有暗流、冰冻或深水区域进行游泳。此外，了解天气状况是非常重要的。如果有风浪或暴雨等恶劣天气，强烈建议不要去游泳。此外，我们要遵守游泳场所的规定，不要违章乱游泳，以免发生意外。

第三段：加强安全防范意识

进一步，我们要加强安全防范意识。在游泳时，一定要有成年人的陪伴。特别是孩子们，他们的自救能力相对较弱，更容易发生意外。此外，要注意周围的情况，尤其是岸边的危

险标识和预警标语，这些都是提醒我们注意安全的重要提示。

第四段：合理利用救生设施

另外，我们要合理利用救生设施。游泳用具，如救生圈、浮板、救生衣等工具，在预防溺水事件中起着重要的作用。无论是悬崖峭壁还是水上娱乐设施，都应该配备救生设施，以便在紧急情况下提供帮助。

第五段：救人要做好安全措施

最后，如果我们遇到了溺水事件，救人时也要做好安全措施。如果条件允许，应寻找救生设备，如救生圈、救生绳等，以充分保障自己的安全。有时，一些人在紧急情况下情绪失控，我们应该保持冷静，避免一时冲动而导致两败俱伤。

总结：通过加强自救能力、遵守游泳安全规则、加强安全防范意识、合理利用救生设施和 在救人过程中保护自己的安全，我们能够有效地预防溺水事件的发生。同样也希望我们在享受水上活动的同时，时刻保持警觉，提高对溺水风险的认识，尽可能地保护自己和他人的生命安全。让我们共同努力，为实现零溺水目标而努力。

防溺水的手抄报里的字篇四

溺水是常见的意外，溺水后可引起窒息缺氧，如合并心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称“近乎溺死”这一分类以病情和预后估计有重要意义，但救治原则基本相同，因此统称为溺水。

急救方法

- 1、将伤员抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布(手帕)裹着手指将伤员舌头拉出口外，解开衣

扣、颌口，以保持呼吸道通畅，然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。或者抱起伤员双腿，将其腹部放在急救者肩上，快步奔跑使积水倒出。或急救者取半跪位，将伤员的腹部放在急救者腿上，使其头部下垂，并用手平压背部进行倒水。

2、呼吸停止者应立即进行人工呼吸，一般以口对口吹气为最佳。急救者位于伤员一侧，托起伤员下颌，捏住伤员鼻孔，深吸一口气后，往伤员嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔，并用一手压其胸部以助呼气。反复并有节律地(每分钟吹16~20次)进行，直至恢复呼吸为止。

3、心跳停止者应先进行胸外心脏按摩。让伤员仰卧，背部垫一块硬板，头低稍后仰，急救者位于伤员一侧，面对伤员，右手掌平放在其胸骨下段，左手放在右手背上，借急救者身体重量缓缓用力，不能用力太猛，以防骨折，将胸骨压下4厘米左右，然后松手腕(手不离开胸骨)使胸骨复原，反复有节律地(每分钟60~80次)进行，直到心跳恢复为止。

防溺水的手抄报里的字篇五

第一段：引入防溺水的重要性

溺水是一种十分危险的事故，它常常导致生命的瞬间逝去。据统计每年都有大量的人因溺水而丧失了自己的生命，尤其是儿童。为了保护自己和他人的安全，我们迫切需要加强防溺水的意识和知识。在这篇文章中，我将分享我的防溺水心得体会，希望大家能从中获得一些有用的信息。

第二段：掌握基本的游泳技能

游泳是防溺水的基本技能之一。学会游泳可以让我们更自信地应对水域中可能发生的意外情况。而掌握基本的游泳技能并不难，只需要耐心和正确的指导。首先，选择一位经验丰

富的泳教师或在正规的游泳学校学习。其次，要记住常见的游泳姿势和动作，并不断地练习。最后，要注意自己的安全，不要贸然尝试过深的水域、大浪或其他危险情况。

第三段：了解溺水的危险信号与应急处置措施

要防止溺水，我们还需要了解溺水的危险信号以及相应的应急处置措施。溺水的危险信号包括慌乱呼救、无法自主呼吸或头部沉入水中等。如果我们发现别人出现这些危险信号，应当立即采取措施来帮助他们。首先，如果条件允许，可以试图直接将溺水者拖出水域。其次，如果我们自己不会游泳或情况不允许，应当尽快寻求他人的帮助，比如呼救或报警。

第四段：加强防溺水意识教育

除了掌握基本的游泳技能和了解应急处置措施，我们还需要加强防溺水的意识教育。在学校和家庭中，大人应当向孩子们传授防溺水的知识，教会他们如何判断危险、预防溺水以及正确应对紧急情况。同时，学校和社区应当开展丰富多样的防溺水宣传活动，提高大众的防溺水意识。

第五段：养成良好的防溺水习惯

为了真正预防溺水事故的发生，我们需要养成良好的防溺水习惯。首先，不要贪玩或探险，不要单独进入深水区或其他危险水域。其次，不要在水上或狂风大雨天气下游泳或玩水。最后，一旦进入水域，不要逞强，不要超出自己的能力范围。只有养成了这些良好的防溺水习惯，我们才能更好地保护自己和他人的生命安全。

总结：

通过学习游泳、了解溺水的危险信号与应急处置措施、加强防溺水意识教育以及养成良好的防溺水习惯，我们可以大大

减少溺水事故的发生。然而，防溺水工作永远不会停止，我们每个人都应当时刻保持警惕。只有通过不断的努力和提高自己的防溺水意识，我们才能有效地预防和减少溺水事故，保护自己和他人的生命安全。

防溺水的手抄报里的字篇六

2. 下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；
3. 若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；
4. 下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；

一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

防溺水的手抄报里的字篇七

由于水又有一定的张力，进入狭窄的外耳道后形成屏障而把外耳道分成两段，又由于水的重力作用，使水屏障与鼓膜之间产生副压，维持着水屏障两边压力的平衡，使水不易自动流出。有时外耳道内有较大的耵聍阻塞，则水进入耳道后更易包裹于耵聍周围而不易流出。耳内进水后会出现耳内闭闷，听力下降，头昏，十分不舒服，因此人们往往非常迫切想把水排出来。有人甚至用不干净的夹子、火柴棒、小钥匙等掏耳，这样虽然可侥幸将水屏障掏破，使水流出，但也易损伤外耳道甚至鼓膜，而导致耳部疾病。

耳内进水后应及时将水排出，最常见的方法是：

- 1、单足跳跃法：患耳向下，借用水的重力作用，使水向下从外耳道流出。

2、活动外耳道法：可连续用手掌压迫耳屏或用手指牵拉耳廓；或反复地做张口动作，活动颞颌关节，均可使外耳道皮肤不断上下左右活动或改变水屏障稳定性和压力的平稳，使水向外从外耳道流出。

3、外耳道清理法：用干净的细棉签轻轻探入外耳道，一旦接触到水屏障时即可把水吸出。

防溺水的手抄报里的字篇八

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

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。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2、必须要有组织并在熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3、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。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

4、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。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5、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。

6、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

7、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

三、夏季游泳溺水自救方略

防溺水的手抄报里的字篇九

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，专家介绍，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

(1)若溺者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物，首先应清除，保持

上呼吸道的通畅；

(3)若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理外，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。

四、溺水急救

防溺水的手抄报里的字篇十

夏天到了，很多同学都去游泳，在此，我们要做好防溺水安全哦。以下是关于防溺水的手抄报，请参考！

1、溺水致死原因

主要是气管内吸入大量水分阻碍呼吸，或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭、窒息死亡。

2、症状

溺水者面部青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫。肢体冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

3、自救与救护

当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到0.967，比水略轻，可浮出水面(呼气时人体比重为1.057，比水略重)，此时千万不

要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

会游泳者，如果发生小腿抽筋，要保持镇静，采取仰泳位，用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲，可使痉挛松解，然后慢慢游向岸边。

救护溺水者，应迅速游到溺水者附近，观察清楚位置，从其后方出手救援。或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

出水后的救护：

首先清理溺水者口鼻内污泥、痰涕，取下假牙，然后进行控水处理。救护人员单腿屈膝，将溺水者俯卧于救护者的大腿上，借体位使溺水者体内水由气管口腔中排出。有些农村将溺水者俯卧横入在牛背上，头脚下悬，赶牛行走，这样又控水、又起到人工呼吸作用。如果溺水者呼吸心跳已停止，立即进行口对口人工呼吸，同时进行胸外心脏按摩。

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。

私自游泳很危险，不去深水很重要。

我防溺水有高招，游前热身第二招。

伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少。

我防溺水有高招，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。

安全二字记心中，远离危险身体好。