

# 2023年安全防溺水手抄报文字 防溺水手抄报内容文字(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

## 安全防溺水手抄报文字篇一

### 1. 水中抽筋自救法

抽筋的主要部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会发生。抽筋原因主要是下水前没有做准备活动或准备活动不充分，身体各器官及肌肉组织没活动开，下水后突然做剧烈的蹬水和划水动作，或因水凉刺激肌肉突然收缩而出现抽筋。游泳时间长，过分疲劳及体力消耗过多，在肌体大量散热或精神紧张，游泳动作不协调等情况下也会出现抽筋。

(1) 对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。

(2) 若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

(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。

### 2. 水草缠身自救法

(1) 江、河、湖、泊近岸边或较浅的地方，一般常有杂草或

淤泥，游泳者应尽量避免到这些地方去游泳。如果不幸被水草缠住或陷入淤泥怎么办呢？首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更难解脱，或在淤泥中越陷越深。

(2) 用仰泳方式（两腿伸直、用手掌倒划水）顺原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。

(3) 如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或象脱袜那样把水草从手脚上捋下来。自己无法摆脱时，应及时呼救。

## 安全防溺水手抄报文字篇二

防溺水手抄报内容怎么写?首先大家需要确定手抄报的主题，即给手抄报取一个名字。下面是小编给大家带来的防溺水手抄报大全简单文字版，欢迎大家阅读转发！

### 一、冬季防溺水注意事项

1、要加强对幼儿的防溺水安全教育，严防幼儿私自或擅自结伴到河流、水库、池塘、建筑工地的积水洼地等不明水域的冰上行走、滑冰玩耍，如有发现应及时制止。

2、若遇到暴风雨，注意行走安全，尽量留在室内，若路面被雨水淹没时千万不要直接趟水行走，应绕道而行确保路面安全。

3、加强防火、防雷电、防触电等教育，确保人身安全。

4、防滑：由于长时间强降雪，地面积雪较厚，在经过踩压后就形成了一层光面，在气温稍高冰面开始融化时，尽量减少外出频率，避免发生不必要的意外。如确需外出，要穿防滑

鞋或在脚上绑根旧布条，手上不宜拿伞、棍等细长物品。

5、防冻：外出时穿戴好保暖衣帽。耳、鼻、手不宜长时间暴露在外。

## 二、发生溺水发生事故要求

出现事故，要立即呼救，儿童少年不冒然下水营救；溺水者救起后，要清除口鼻喉内异物，排出溺水者胃肺部水，必要时进行人工呼吸。同时，迅速拨打急救电话。

## 三、家长对幼儿的. 安全教育工作

1、平时加强对幼儿的安全教育，提高每一个幼儿的安全意识和自护自救能力。

2、加强节假日对孩子的监护，不准孩子私自或与同伴到冰面上玩耍、滑冰。

3、不带孩子去无安全设施如池塘，河流，水库以及无救护人员的水域戏水、滑冰。

4、教育孩子见到有人落水或掉入冰窟时，不可贸然施救，应高声呼喊成年人相助或报110救护。

## 四、幼儿园防溺水安全知识

1、经常告诉宝贝，尤其是男孩，家长不在时不要自己下水玩。如果让宝贝下水，一定有专人负责照料，即使水很浅也不能掉以轻心。如果宝贝学过游泳，父母也不应大意，不要认为宝贝接受过游泳训练，就不会溺水了，宝贝游泳时一定要有大人的大人随时随地陪着。

2、不要以为给宝贝使用一些救生用品，如救生圈、救生背心、翼形浮袋、气垫等用具，就可以掉以轻心。这些东西在水中

随时会翻倒，家长要一刻不离地进行看护。

3、如果宝贝溺水，父母不要慌张。父母要以最快的速度清除宝贝口鼻中的泥沙杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并将宝贝的舌头拉出，以免堵塞呼吸道。

4、尽快让溺水的宝贝肺内吸入的水自然流出。可将宝贝背向上，双手托住宝贝腹部，高举过头，宝贝口鼻应露出水面背向上，头脚下垂，让呼吸道的水自然流出。

5、再将溺水宝贝平放在平地上，解开其衣物；如无呼吸或脉搏也摸不到时，立即进行口对口人工呼吸和胸外心脏按摩，注意心脏按摩与人工呼吸的比为4：1。

6、如果父母不会以上的急救方法，应立即把宝贝送到医院进行抢救。在等待急救车的过程中，不要放弃人工呼吸和胸外按压，直至医护人员到来。如未联系上急救车，要迅速用其他车辆将溺水儿童送往医院。

7、对于呼吸、脉搏正常的溺水宝贝，经过急救后，回到家里后进行漱口，喝些姜汤或热茶，并注意保暖，让宝贝安静入睡；注意如有咳嗽、发热时应去医院治疗。

(1)应在设有救生人员值勤的海域游泳，并听从指导及勿超越警戒线。

(2)海边戏水，不要依赖充气式浮具(如游泳圈、浮床等)来助泳，万一泄气，无所依靠，容易造成溺水。

(3)海中游泳，因为是动水，有海流、有波浪，与游泳池不同，故需要加倍的耐力及体力才能达到同等距离，所以不可高估自己的游泳能力，以免造成不幸。

(4)严禁单独游泳，以免发生意外。

(5) 在海中，如果皮肤受伤出血，应立即上岸，

(6) 遇到有人溺水时，应大声喊叫或拨打110请求协助，未学过水上救生，不可贸然下水施救，以免造成溺水事件。

(1) 游泳前一定要做好热身运动。

(2) 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。

(3) 游泳前先在四肢淋些水再下水，不要立即下水。

(4) 游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸。

(5) 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。

## 安全防溺水手抄报文字篇三

1、生命只有一次，请远离“水”边。

2、强化安全教育，防止溺水事件发生。

3、预防溺水，人人有责。

4、大手牵小手，安全去游泳。

5、加强孩子监护，杜绝溺水发生。

6、全社会齐抓共管，预防青少年儿童溺水。

7、预防溺水，不要让水变成亲人的眼泪。

8、为了您的生命安全，去游泳时应有家长陪同。

- 9、玩水失足千古恨，回头是岸等来生。
  - 10、水中非天堂，涉水请慎重。
  - 11、切实增强安全意识，预防溺水事故发生。
  - 12、关爱生命旅程，预防溺水，注意交通安全。
  - 13、生命仅一次，水火无情谊。
  - 14、如果你想变成死鱼一条，就请在此处下水。
  - 15、严密防范，坚决遏制学生溺水事故发生。
  - 16、打造平安和谐校园，提升安全管理水平。
  - 17、切记：不要去非正规游泳场所游泳。
  - 18、若果你嫌命长，请在此处下水。
  - 19、珍爱你我生命，河塘切勿靠近。
  - 20、加强领导，切实落实预防溺水安全措施。
  - 21、戏水虽好，生命更重要。
  - 22、切实履行监护职责，牢固树立安全意识。
  - 23、溺水事故揪人心，下水游泳不安宁。
  - 24、远离湖水，生活更美好。
  - 25、花样年华，别为溺水停下。
- 1、落水后不要心慌意乱，一定要保持头脑清醒。

2、冷静地采取头顶向后，口向上方，将口鼻露出水面，此时就能进行呼吸。

3、呼气要浅，吸气宜深，尽可能使身体浮于水面，以等待他人抢救。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。

4、切记：千万不能将手上举或拼命挣扎，因为这样反而容易使人下沉。

1、一般是因小腿腓肠肌痉挛而致溺水，应心平静气，及时呼人援救。

2、自己将身体抱成一团，浮上水面。

3、深吸一口气，把脸浸入水中，将痉挛（抽筋）下肢的拇指用力向前上方拉，使拇指跷起来，持续用力，直到剧痛消失，抽筋自然也就停止。

4、一次发作之后，同一部位可以再次抽筋，所以对疼痛处要充分按摩和慢慢向岸上游去，上岸后再按摩和热敷患处。

5、如果手腕肌肉抽筋，自己可将手指上下屈伸，并采取仰面位，以两足游泳。

6、如果是手指抽筋，可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除。

7、另外也容易遇到呛水后慌张而引起溺水。游泳呛水难免遇到，保持好身体重心，调整好动作即可避免。

8、疲劳、饥饿、紧张等都会引起人入水后不舒服或晕眩，发现前兆后需要立即上岸休息，补充糖分，如果突然，可向岸边的求助人员或旁边的游泳者求救。

- 一、不私自下水游泳。
- 二、不擅自与他人结伴游泳。
- 三、不在无家长带领的情况下游泳。
- 四、不到无安全设施的水域游泳。
- 五、不到不熟悉的水域游泳。
- 六、不盲目下水救人。

## 安全防溺水手抄报文字篇四

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。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；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。
- 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，更不要酒后游泳。
- 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。



5、游泳抽筋的时候可以选择仰泳，，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。

6、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，在急救的同时应迅速送往医院救治。

7、遇见突发事件不要惊慌，水性不好不要救别人，会同归于尽的，因为溺水的人一但碰到了东西会不顾一切的死死抓住的。如果迫不得已救人要先将被救的人击昏，或从后面抓住头发拖到岸上。