

最新防溺水安全知识的手抄报内容(大全19篇)

即兴是一种锻炼思维敏捷和应变能力的艺术形式。即兴表达可以通过不断的练习和积累来提升，要保持持续学习的态度。接下来是一些优秀的即兴演讲片段，让我们一起欣赏一下。

防溺水安全知识的手抄报内容篇一

1. 下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
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；
7. 在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

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。

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。

防溺水安全知识的手抄报内容篇二

溺水一直是中小生意外死亡的头号杀手，且多年来溺亡人数居高不下，防溺水教育尤为重要，下面给大家分享了防溺水的安全手抄报，欢迎阅读！

防溺水的安全手抄报图片1

防溺水的安全手抄报图片2

防溺水的安全手抄报图片3

防溺水的安全手抄报图片4

防溺水的安全手抄报图片5

防溺水的安全手抄报图片6

防溺水的安全手抄报图片7

防溺水的安全手抄报图片8

1. 下午放学后；

2. 双休日；

3. 节假日；

4. 暑假期间。

1. 在水边玩耍，下水摸鱼，捡落入水中的物品；

2. 孩子擅自下河玩水；

3. 三五成群结伴游泳。

鉴此，家长需做到：

“四知道”：

1. 知去向；

2. 知同伴；

3. 知归时；

4. 知内容。

1. 不私自下水游泳；

2. 不擅自与同学结伴游泳；

3. 不在无家长或教师带领的情况下游泳；

4. 不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；

5. 不到不熟悉的水域游泳；

6. 不在上下学的途中下江河、湖海、山塘、水库、水坑等危险水域玩耍嬉戏。

7. 不盲目下水施救。

现象1:抽筋。急救措施：小朋友下肢抽筋时，立即上岸，热敷抽筋的部位，并加以按摩。

现象3:身体疼痛。急救措施：迅速上岸，用大拇指在头顶百会、太阳穴按揉，然后用热毛巾敷头，再喝一杯热开水，即可好转。

现象4:恶心呕吐。急救措施：赶快上岸，用手指压中脘、内关穴。如果有仁丹，也可以含上一粒。

现象5:头晕脑胀。急救措施：立即上岸休息，全身保温，并适当喝些淡糖盐水。

现象6:眼睛痒痛。急救措施：上岸后，马上用氯霉素或红霉素眼药水，临睡前最好再做一下热敷。

现象7:自救。

1. 未成年人必须在成年人的带领下去游泳，若独自一人去游泳，在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。

2. 游泳中遇到意外时，要沉着、冷静，按照一定办法进行自我救护，实在不行时，发出呼救信号，以便及时得到同伴或救护员的帮助与救护。

3. 过饥、过饱、有醉意或心情欠佳时，不应下水游泳，饭后游泳最好要隔1小时。

4. 在感冒、发热、精神疲倦，身体乏力等情况下不要去游泳，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。

5. 您知道急救电话是多少吗？答案：120。

6. 下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳。
7. 溺水者主要是气管内吸入大量水阻碍呼吸、或因喉头强烈痉挛，引起呼吸道关闭，窒息而死。
8. 当发生溺水时，不可以将手臂上举乱扑动。
9. 学生不可以相互比谁潜水的时间更长。
10. 游泳过程中，应该互相关照，互相关心，而不要相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉他，一起去游泳应该一起回家。

防溺水安全知识的手抄报内容篇三

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。急救方法简单介绍如下：

- 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、领口，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。

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。由于游泳池或河水不干净，污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓膜感染，或耳内进水后处理不当，如不洁挖耳等，常可引起以下几种耳病：外耳道炎，外耳道疔肿，耵聍阻塞，鼓膜炎，化脓性中耳炎。如果耳内进

水后出现以上症状，应暂时停止游泳，并去医院检查，对症治疗。

(一) 游泳池游泳安全常识

1. 池边不可奔跑或追逐，以免滑倒受伤。
2. 池边不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池边受伤。
3. 池边严禁跳水，常因水浅，造成颈椎受伤而终生瘫痪。
4. 戏水时，不可将他人压入水中不放，以免因呛水而窒息。
5. 水中活动时，已感有寒意时，或将有抽筋现象时，应登岸休息。
6. 若发现有人溺水时，即刻发出“有人溺水”呼救或打110请求支持；如果自己没有学过水上救生，不可贸然下水施救。
7. 若在水中发现自己体力不足，无法游回池边时，应立即举手求救，或大声喊叫“救命”等待救援。

(二) 在海滩游泳安全常识

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，才不会造成不幸。
4. 严禁单独游泳，以免发生意外。

5. 在海中，若有皮肤受伤出血时，应立即上岸，

6. 在遇有人溺水时，应大声喊叫或打110请求协助，未学过水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。

7. 海边救生员均身穿上黄下红服装。如果看到海滨白色的小屋和旁边的黄、红两色旗杆，就可确定那是救生站，救生员正在值班。假如旗杆收了，就表明救生员不当值。

防溺水安全知识的手抄报内容篇四

偷偷下水不得了。

擅自结伴不能保，

大人陪护不能少。

没有救援不要去，

陌生水域不可靠。

水性差的不救人，

安全六不别忘掉。

防溺水安全知识的黑板报

防溺水安全教案

防溺水安全工作方案

防溺水安全教育简报

手抄报关于防溺水资料

防溺水安全知识的手抄报内容篇五

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：

在水中沉着自救游泳时用鼻子吸气，最容易引起呛水。孩子下水前，家长要向孩子讲清楚这一问题：如果呛了水，首先要张大嘴，做深呼吸，哪怕喝上几口水，也一定要张大嘴，而不能用鼻子喘气。

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，人体比重降到比水略轻，可浮出水面，此时千万不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

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抽筋。

(1) 游泳时发生抽筋，千万不要惊慌，一定要保持镇静，停止游动，先吸一口气，仰面浮于水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。

(2) 若因水温过低而疲劳产生小腿抽筋，则可使身体成仰卧姿势。用手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，使抽筋腿伸直，并用另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮，这样连续多次即可恢复正常。上岸后用中、食指尖掐承山穴或委中穴，进行按摩。

(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。

(4) 两手抽筋时，应迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直至复原。如单手抽筋，除做上述动作外，可按摩合谷穴、内关穴、外关穴。

(5) 上腹部肌肉抽筋，可掐中脘穴（在脐上四寸），配合掐足三里穴，还可仰卧水里，把双腿向腹壁弯收，再行伸直，重复几次。

(6) 抽过筋后，改用别种游泳姿势游回岸边。如果不得不仍用同一游泳姿势时，就要提防再次抽筋。

(1) 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，或像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。

(4) 摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

(1) 有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。

(2) 如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。

5. 疲劳过度自救法：

(1) 觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气。

(2) 举起一只手，放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放。

(3) 如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

防溺水安全知识的手抄报内容篇六

- 1、电话号码要牢记：火警 119 ， 匪警 110 ， 急救中心 120 。
- 2、暑假正值汛期，因此，严禁到池塘、水库、河、海等处私自玩耍洗澡。
- 3、不用湿手摸电器，发现别人触电不能用手拉，要用干木棒把电源打掉。
- 4、注意饮食卫生，不在剧烈运动后大量喝凉水；不随便在不卫生的地方乱吃东西，禁止暴饮暴食。
- 5、提醒孩子增强自我防范意识：不玩火、不玩电、不去公路上、建筑工地等一切危险的地方玩耍，不与陌生人打交道，在没有大人监护的情况下，不私自外出；特别提醒孩子外出时注意交通安全。
- 6、禁止上网吧，禁止到游戏室、台球室、录像室、歌舞厅；禁止参加非法集会等不文明活动。
- 7、每天进行适当的体育锻炼。
- 8、安排孩子做一些力所能及的家务。

防溺水安全知识的手抄报内容篇七

各位同学：

游泳能给人带来欢乐的享受，也可以锻炼身体，但也潜藏着安全危机。为确保学生生命安全，严防因玩水、游泳带来安全事故的发生，禁止任何同学私自到河沟、水塘、水坝等有水源的地方嬉戏与游泳。更严禁学生逃课逃学、课间休息、中午、上学放学到有水源的地方嬉戏与游泳。要游泳，除非有父母亲等监护人的亲自陪同，而且最好是去正规的游泳场所。

亲爱的同学们：

夏天来临。不少人选择了游泳这个既能避暑又能锻炼身体的方法。但每年都有学生溺水事件的发生，蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河(塘)水所吞噬，令人痛心。为创设更安全的学习生活环境，努力杜绝此类悲剧的再次发生，我们特向全镇学生发出以下倡议：

- 一、树立安全意识，加强自我保护，不参与那些危险的活动，不到危险、陌生的水域游泳。
- 二、在有家人陪伴的前提下，到安全的、正规的游泳池游泳。并要做好相应的准备活动，防止溺水事件的发生。
- 三、学会相关的防溺水知识，并能将所学的知识运用于实际。
- 四、从我做起，严守学校纪律。坚决不参与危险的外出游泳活动。
- 五、在加强自我安全意识的同时，亦努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自外出洗冷水澡的行为，要坚决抵制并劝阻。

同学们，“水，温暖的时候像慈爱的母亲，暴虐的时候是残酷的屠夫”“珍爱生命，预防溺水”生命是可贵的，危险和悲剧是可以预防的。你们的未来是灿烂的，你是家庭的希望，社会的栋梁，祖国的希望。请把握好自己的现在！

防溺水安全知识的手抄报内容篇八

- 1、 保证训练期间到校、回家乘车、走路的安全。
- 2、 训练期间，师生要绷紧安全弦，防止运动损伤和意外伤害的发生。
- 3、 高温天气，教师要合理安排运动量、运动地点，防止中暑。
- 4、 运动员不到校训练必须请假，如没请假，教师要及时与家长取得联系，问清原因。
- 5、 体育运动时，穿好运动服，口袋不要装刀子、铁钉、发卡等危险物品
- 6、 运动员要注意饮食卫生，不吃零食，不吃不卫生食品。
- 7、 比赛期间，教师要强调乘车安全和比赛过程中的安全。
- 8、 训练或比赛结束后要及时回家，不得私自外出游玩。

防溺水安全知识的手抄报内容篇九

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。每个人的生命之吻一次，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。

- 1、玩水失足千古恨，回头是岸等来生。
- 2、若果你嫌命长，请在此处下水。
- 3、不要与同龄伙伴下水游泳；不要无父母陪伴下水游泳。
- 4、防范未成年人溺水，是全社会的共同责任。
- 5、你不能像鱼儿那般在水中自由，所以，请你预防溺水！
- 6、花样年华，别为溺水停下！
- 7、常在水边走，安全记心头。

- 8、珍爱生命，远离危险水域。
- 9、预防溺水，不要让水变成亲人的眼泪！
- 10、依法监护子女，杜绝溺水事故。
- 11、不明水域，请不要下水游泳。
- 12、珍爱生命、谨防溺水，远离危险、平安成长。
- 13、江河无情，生命无价！
- 14、此处发生溺水500起，至今未看溺水者上岸。
- 15、生命只有一次，请珍爱生命。
- 16、珍爱你我生命，河塘切勿靠近！
- 17、关爱生命旅程，预防溺水，注意交通安全。
- 18、为了远离危险，请不要到地势复杂的海边、河流、池塘、水库、沙坑、不稳定边坡等危险区域游玩、嬉水。
- 19、生命只有一次，请远离“水”边。
- 20、安全第一，珍爱生命，预防溺水，从我做起。

在用泳池游泳安全常识

1. 池边不可奔跑或追逐，以免滑倒受伤。
2. 池边不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池边受伤。
3. 池边严禁跳水，常因水浅，造成颈椎受伤而终生瘫痪。

4. 戏水时，不可将他人压入水中不放，以免因呛水而窒息。
5. 水中活动时，已感有寒意时，或将有抽筋现象时，应登岸休息。
6. 若发现有人溺水时，即刻发出「有人溺水」呼救或打110请求支持，如果自己并没有学过水上救生，不可冒然下水施救。
7. 若在水中发现自己体力不足，无法游回池边时，应立即举手求救，或大声喊叫「救命」等待救援。

在海滩游泳安全常识

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*，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，才不会造成不幸。
4. 严禁单独游泳，以免发生意外。
5. 在海中，若有皮肤受伤出血时，应立即上岸，
6. 在遇有人溺水时，应大声喊叫或打110请求协助，未学过水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。
7. 海边救生员均身穿上黄下红服装。如果看到海滨白色的小屋和旁边的黄、红两色旗杆，就可确定那是救生站，救生员正在值班。假如旗杆收了，就表明救生员不当值。同时，救生站还有警示标志，如果插上了全红旗帜，就是告诫大家海风大，不适合下海游泳。

防溺水安全知识的手抄报内容篇十

防溺水安全知识我们或多或少都有掌握，防溺水安全知识手抄报图片标语有些什么?下面是小编为大家整理的防溺水安全知识手抄报图片，如果喜欢请收藏分享!

- 1、加大溺水安全教育，建设平安漂亮校园。
- 2、溺水警钟时常鸣，安全时刻记心中。
- 3、大手牵小手，安全去游泳。
- 4、安全第一，不要让水带走你的生命。
- 5、珍惜生命，水深危险，回头是岸。
- 6、用泳池设施时，成人须照顾儿童。
- 7、清清河水，预防溺水;珍惜生命，杜绝入水。
- 8、一失足成千古恨，要想回岸等来生。
- 9、珍惜生命，关爱为先，切实做好防溺水工作。
- 10、一失足成千古恨，要想回岸等来生!
- 11、安全健康游泳，畅享戏水快乐。
- 12、此处发生溺水500起，到今天未看溺水者上岸。
- 13、安全用游泳池，照顾儿童勿忽略。
- 14、游泳有乐趣，生命最可贵。
- 15、请勿让江河成为你最后的家!

- 16、珍惜生命，预防溺水！
- 17、切记：不要去非正轨游泳场合游泳！
- 18、敬畏自然，珍惜生命。
- 19、生命至高无上，学生安全第一！
- 20、预防溺水，不要让水变成亲人的眼泪！
- 21、泳者水中游，安全心中留。
- 22、泳池安全应该注意，照顾儿童勿大意。
- 23、生活美好，步步小心。
- 24、爱护生命，请不要戏水。
- 25、泳池设施齐玩乐，成人不在危险来。
- 26、池水无情人有行，请三思而后行。
- 27、儿童用游泳池，成人时刻应该注意。
- 28、戏水虽好，生命更要紧。
- 29、齐抓共管，联防联控，严防溺水事故。
- 30、珍惜宝贵生命，请不要下河游泳。
- 31、游泳有乐趣，生命最可贵，小心！
- 32、河水湍急，小心溺水。
- 33、儿童戏水泳池乐，成人照顾伴在旁。

34、教育与监管小孩不去河边玩耍。

35、强化教育，增强青少年儿童的防溺水安全意识。

36、水深危险请不要游泳。

37、小孩的贪玩，爸爸妈妈的伤痛。

38、珍惜你我生命，河塘切勿挨近！

39、不要无爸爸妈妈伴随下水游泳。

40、泳池畅泳乐缤纷，照顾儿童要留神。

1. 注意安全常记得，快快乐乐每一刻。

2. 生命只有一次，杜绝私自游泳。

3. 珍爱你我生命，河塘切勿靠近！花样年华，别为溺水停下！
常在水边走，安全记心头。

4. 不要让珍贵的水带走你可贵的生命！预防溺水，不要让孩子变成亲人的眼泪！溺水事故揪人心，下水游泳不安心。

5. 为了你的生命安全，请勿擅自与同学结伴游泳。

6. 珍惜生命、谨慎防范溺水，离得远远的、平安成长。

7. 请勿到无安全设施、无救护职员的水域游泳。

8. 游泳热身非常重要，预防溺水要记牢。

9. 认真学习消防知识，提高自防自救能力。

10. 食物中毒真可怕，上吐下泻危害大。

11. 小烟头莫小看，随便扔留火患。
12. 如果有人触了电，切断电源莫迟延。
13. 消防有法可依，违法必受处罚。
14. 花样年华，别为溺水停下。
15. 远离湖水，生活更美好。

防溺水宣传标语内容4

1. 儿童戏水泳池乐，成人照顾伴在旁。
2. 水深危险，严禁私自下水。
3. 泳池作乐畅泳时，成人紧记陪儿童。
4. 儿童用游泳池，成人时刻应该注意。
5. 安全健康游泳，畅享戏水快乐。
6. 严禁学生擅自下河下鱼塘玩水游泳。
7. 炎热夏天水清凉，孩子游泳易溺亡。
8. 严禁私自下河塘游泳洗澡。
9. 不为一丝清凉，丢了一生性命。
10. 加大领导，切实落实预防溺水安全手段。
11. 池水无情人有行，请三思而后行。
12. 水深危险，请不要游泳。

13. 泳池嬉戏重安全，照顾孩童乐天伦。
14. 孩童泳池乐游游，成人伴实免哀愁。
15. 水流无情，生命无价。
16. 玩水失足千古恨，回头是岸等来生。
17. 泳池畅泳乐缤纷，照顾儿童勿分神。
18. 强化安全教育，预防溺水事件发生。
19. 生命只有一次，雨天水急慎勿下水。
20. 生命仅一次，水火无情谊。

防溺水安全知识的手抄报内容篇十一

- 1、 不要轻信陌生人，陌生人敲门不要开防盗门。
- 2、 外出旅游或走亲访友，万一迷路不要惊慌，要呆在原地等候父母回找或及时拨打110，请求警察叔叔的帮助。
- 3、 观看比赛、演出或电影时，排队入场，对号入座，做文明观众。比赛或演出结束时，等大多数人走后再随队而出，不可在退场高峰时向外拥挤。
- 4、 睡觉前要检查煤气阀门是否关好，防止煤气中毒。
- 5、 不得玩易燃易爆物品和有腐蚀性的化学药品。
- 6、 不偷不抢，不拉帮结伙，打架斗殴。一、楼区

防溺水安全知识的手抄报内容篇十二

1. 下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；
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. 下水前观察游泳处环境，若有危险警告，则不能在此游泳；
7. 在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

二、如何预防游泳时下肢抽筋

1. 游泳前一定要做好暖身热身运动。
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. 游泳前先四肢擦些水，然后再跳入水中，不要立刻跳入水中。
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。

三、夏季游泳溺水自救方略

如何保证游泳时安全，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，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

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、领口，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。

五、游泳时耳朵进水怎么办?

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。

由于游泳池或河水不干净，污水入耳后引起外耳道皮肤及鼓膜感染，或耳内进水后处理不当，如不洁挖耳等，常可引起以下几种耳病：外耳道炎，外耳道疔肿，耵聍阻塞，鼓膜炎，化脓性中耳炎。

如果耳内进水后出现以上症状，应暂时停止游泳，并去医院检查，对症治疗。

六、夏天游泳注意事项

炎热的夏天游泳是最热门的活动，除了室内室外游泳池，还有迷人的海滨、河流和小溪……但是欢乐享受之余，也请特别注意其中所潜藏的危机，事前多一分准备和考量，就可以带给我们无限的欢笑，更可以避免一些不必要的不幸和遗憾。

夏天游泳注意事项很多，应从多方面来考量，在此简单介绍：

1. 饭后、饮酒不宜游泳。
2. 有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳。
3. 感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。
4. 雷雨的天候不宜游泳。
5. 水温太低、太凉不宜游泳。
6. 游泳时禁止与同伴过份的开玩笑。
7. 不要随兴下水，特别是野外。
8. 风浪太大、照明不佳不要游泳。

9. 不明水域不要游泳、跳水。
10. 水浅、人多不可跳水。
11. 要在有救生员及合格场所游泳。
12. 下水前先做暖身运动。
13. 下水的装备要带全，一定要带泳镜。
14. 水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静，改用仰漂。

平日有机会就参加心肺复苏术训练及水中自救训练，如遇人溺水，没有把握不应下水救人，可一面大声呼救一面利用竹竿、树枝、绳索、衣服或漂浮物抢救。

露营、钓鱼、野外活动如靠近水边时，应严防小孩意外落水。海边或户外游泳要防止晒伤及脚底刺伤。

防溺水安全知识的手抄报内容篇十三

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

防溺水安全知识的手抄报内容篇十四

游泳是磨炼人的意志、锻炼身体的良好方法，但游泳也有禁忌。

1、忌饭前饭后游泳

空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饱腹游泳亦会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛现象。

2、忌剧烈运动后游泳

剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担；体温的急剧下降，会抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。

3、忌月经期游泳

月经期间游泳，病菌易进入子宫、输卵管等处，引起感染，导致月经不调、经量过多、经期延长。

4、忌在不熟悉的水域游泳

在天然水域游泳时，切忌贸然下水。凡水域周围和水下情况复杂的都不宜下水游泳，以免发生意外。

5、忌长时间曝晒游泳

长时间曝晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，或用浴巾在身上保护皮肤，或在身体裸露处涂防晒霜。

6、忌不做准备活动即游泳

水温通常总比体温低，因此，下水前必须做准备活动，否则易导致身体不适感。

7、忌游泳后马上进食

游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。

8、忌游时过久

皮肤对寒冷刺激一般有三个反应期。

第一期：入水后，受冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白。

第二期：在水中停留一定时间后，体表血流扩张，皮肤由苍白转呈浅红色，肤体由冷转暖。

第三期：停留过久，体温热散大于热发，皮肤出现鸡皮疙瘩和寒颤现象。

这是夏游的禁忌期，应及时出水。

游泳持续时间一般不应超过1.5——2小时。

9、忌有癫痫病史游泳

无论是大发作型或小发作型，在发作时有一瞬间意识失控，如果在游泳中突然诱发，就难免“灭顶之灾”。

10、忌高血压患者游泳

特别是顽固性的高血压，药物难于控制，游泳有诱发中风的潜在危险，应绝对避免。

11、忌心脏病者游泳

如先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、较严重心律失常等患者，对游泳应“敬而远之”。

12、忌患中耳炎游泳

不论是慢性还是急性中耳炎，因水进入发炎的中耳，等于“雪上加霜”，使病情加重，甚至可使颅内感染等。

13、忌患急性眼结膜炎游泳

该病病毒，特别是在游泳池里传染速度之快、范围之广令人吃惊。在该病流行季节即使是健康人，也应避免到游泳池内游泳。

14、忌某些皮肤病游泳

如各个类型的癣，过敏性的皮肤病等，不仅诱发荨麻疹、接触皮炎，而且易加重病情。

15、忌酒后游泳

酒后游泳体内储备的葡萄糖大量消耗会出现低血糖。另外，酒精能抑制肝脏正常生理功能，妨碍体内葡萄糖转化及储备，从而发生意外。

16、忌忽视泳后卫生

泳后，应即用软质干巾擦去身上水垢，滴上氯霉素或硼酸眼药水，擤出鼻腔分泌物。如若耳部进水，可采用“同侧跳”将水排出。之后，再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩15——20分钟，以避免肌群僵化和疲劳。

防溺水安全知识的手抄报内容篇十五

1. 中小学生在家长的带领下游泳，不能擅自下库、塘、河、渠游泳；2. 不要独自在河边、山塘、水库边玩耍；3. 不去非游泳区或禁止游泳的地方游泳；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；2. 放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援；3. 身体下沉时，可将手掌向下压；4. 如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，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。

中小学生在发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边施救。

1. 迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道；2. 将溺水同学举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头脚下垂，以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为控水而耽误了进行心肺复苏的时间；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。

防溺水安全知识的手抄报内容篇十六

1、生命只有一次，请远离水。

2、加强安全教育，防止溺水。

3、防止溺水是每个人的责任。

- 4、用大手牵着手，安全的去游泳。
- 5、加强儿童监护，防止溺水。
- 6、全社会应该齐心协力防止儿童溺水。
- 7、防止溺水，不要让水变成亲人的眼泪。
- 8、为了你的生命安全，你应该在父母的陪同下去游泳。
- 9、玩水是长久的遗憾，回头是来世。
- 10、水不是天堂。涉水请小心。
- 11、切实增强安全意识，防止溺水事故发生。
- 12、关爱生命旅程，防止溺水，注意交通安全。
- 13、生命只有一次，水火无情。
- 14、如果你想变成一条死鱼，请到这里下水。
- 15、严密防范和坚决遏制学生溺水事故。
- 16、创建安全和谐校园提高安全管理水平。
- 17、切记：不要在不正规的游泳场所游泳。
- 18、如果你的寿命太长，请在这里下水。
- 19、珍惜你我的生命。不要靠近河塘。
- 20、加强领导，切实落实防溺水安全措施。
- 21、游泳虽然好，但生命更重要。

- 22、切实履行监护职责，牢固树立安全意识。
- 23、溺水事故令人不安，在水里游泳也不太平。
- 24、远离湖泊，生活更美好。
- 25、花样年华，不要因溺水而止步。
- 26、永远走在水边，牢记你的安全。
- 27、请不要在未知水域游泳。
- 28、不要和同龄人一起游泳；没有父母陪同，不要在水里游泳。
- 29、游泳好玩，生命最宝贵，谨慎。
- 30、溺水警报经常响起，安全教育要牢记在心。
- 31、预防未成年人溺水是全社会的共同责任。
- 32、生命只有一次，安全伴随一生。
- 33、溺水警报经常响起，所以要时刻牢记在心。
- 34、加强安全教育，建设平安校园。
- 35、珍惜你我的生命。不要靠近河塘！
- 36、没有父母陪同，不要在水里游泳。
- 37、在游泳池游泳很有趣，所以照顾孩子时要小心。
- 38、流水无情，生命无价。

- 39、再苦无边，退一步，眼界开阔空。
- 40、依法监护儿童，防止溺水事故。
- 41、请不要在没有安全设施和救护人员的水域游泳。
- 42、夏天很热，所以在这里游泳很危险。
- 43、防止溺水是每个人的责任！
- 44、为了远离危险，请不要在海边、河流、池塘、水库、碉堡、不稳定斜坡等危险区域玩耍或戏水。地形复杂。
- 45、流水有风险，下水要小心。
- 46、玩水让你开心，爽的代价更高。如果是为了生活，两者都可以扔掉。
- 47、安全在我心中，生命在我手中。
- 48、加强领导，切实落实防溺水安全措施。
- 49、你不可能像鱼一样在水里自由自在，所以请防止溺水！
- 50、手牵手，安全去游泳。
- 51、不要被碧波冲昏了头脑，也不要被凉意冲昏了头脑——防止溺水，珍爱生命。
- 50、预防未成年人溺水是全社会的共同责任。
- 53、加强安全意识，防止溺水事故。
- 54、游泳好玩，生命最宝贵。一定要谨慎！

55、珍爱生命，远离危险水域。

56、花样年华，不要因溺水而止步！

57、增强防溺水意识，绽放生命之光！

58、珍爱生命，关爱第一，做好溺水预防工作。为了你的生命安全，你应该在父母的陪同下去游泳。

60、通过联防联控，齐抓共管，防止溺水事故发生。

防溺水安全知识的手抄报内容篇十七

常识2 彩色汽水会影响体格发育

常识3 膨化食品尽量少吃或不吃

常识4营养补品千万不能随意吃

常识5常吃果冻会阻碍营养吸收

常识6 可乐、咖啡小学生不宜多喝

常识7白开水是小学生的最佳饮品

常识8 长期过量吃冷饮有损健康

常识9易拉罐饮料对小学生有危害

常识10长期饮用纯净水会染疾病

防溺水安全知识的手抄报内容篇十八

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，又无法靠岸时，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。

防溺水安全知识的手抄报内容篇十九

1、不要独自一人外出游泳，更不要到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；镶有假牙的同学，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。