# 幼儿园防溺水安全演讲稿(模板8篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-03-28

*演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。幼儿园防溺水安全演讲稿篇一游泳，是我们喜爱的体育锻...*

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么演讲稿怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**幼儿园防溺水安全演讲稿篇一**

游泳，是我们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。目前已进入夏季，是溺水事件的高发期。20xx年6月9日，山东省莱芜市杨庄中学7名初三学生结伴游泳时溺水身亡；湖南省邵阳市5名小学生在山塘游泳时溺水身亡；黑龙江省哈尔滨市7名学生在松花江边游玩时，4人溺水身亡。同一天中16名学生溺水死亡，令人十分痛心。据本地网络消息，6月11日下午5点左右，我市钟楼区薛家附近一个工地旁的小河沟里，一个10岁和一个11岁女孩下河洗澡时，不幸双双溺水身亡。

需要注意的是：今年以来的中小学生溺水死亡事故，多发生在周末、节假日或放学后；多发生在农村地区；多发生在无人看管的江河、池塘等野外水域；多发生在学生自行结伴游玩的过程中，有的是结伴下水游泳溺亡，有的是为救落水同伴致多人溺亡；多发生在小学生和初中生中，男生居多。

高中学生虽然具有一定的防范意识和自救能力，但仍需加强。为切实加强安全教育、防止发生溺水事件，提高防溺水的自觉性和识别险情、紧急避险、遇险逃生的能力，现将有关防溺水常识告知如下：

1、中学生应在家长带领下游泳；

2、不要独自在河边玩耍；

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。

6、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

8、身体下沉时，可将手掌向下压；

9、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。

不在无家长的陪同下私自下水游泳，不擅自与同学结伴游泳，不到无安全保障或不熟悉的水域游泳，不在上下学途中下河戏水玩耍。

同学们，生命是灿烂美好的，生命对于我们每个人只有一次，希望同学们提高认识，加强防范，让我们的生命绽放出绚丽的光彩！

**幼儿园防溺水安全演讲稿篇二**

老师们、同学们：

大家早上好！

今天我讲的主题是：“珍爱生命、预防溺水”。

溺水是游泳或掉入水坑、水渠等常见的意外事故，也就是“淹死”。一般发生溺水的地点：游泳池、水库、水渠、水坑、池塘、河流、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节，每年夏天都有溺水身亡事故发生，我们孟州市几乎每年暑假都有溺水身亡的事件。在溺水者当中，有不会游泳的，也有一些会游泳、甚至是水性好的人。

在中国，10个因意外伤害而死亡的0～14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。所以上周我们学校专门召开家长会，向家长宣传防溺水的重要性。今天我们再次召开学生集会进行教育，希望提高大家对防溺水的重视程度。

6月1日，儿童节。这个原本属于孩子们的节日，洛阳伊川县百元乡班庄村14岁的吴浩（化名）和13岁的吴志（化名）堂兄弟俩却在这一天溺水身亡。其中吴志的父亲吴社伟为了救两个孩子，再也没有上来。

就在6月1日当天，还是伊河，洛阳市区南郊郭寨南伊河大桥下水域，有3名孩子落水，其中2名孩子被救上岸，另一名9岁的儿童不幸溺水身亡。据悉，他们是“六一”当日几个家庭相约来此戏水、烧烤的。

洛阳市水上义务搜救队接受记者采访时说，夏季是溺水高发期，仅6月1日当天，就发生了3起溺水事件。另外，在市区及周边许多河道，因常年挖砂，潜伏着许多深水坑，这些大坑在水面上看不出来，最易造成溺水事件。

6月2日当时一名家住沁河武陟段附近的女孩在河边玩耍时不慎落水，正在附近钓鱼的三名男青年听到呼救声后下水施救，造成1女3男溺水。

现在已经进入炎热的夏季，暑期也即将来临，防溺水伤亡必须要引起每个学生的高度重视。在此学校再次强调要求同学们做到以下几点：

一、树立安全意识，加强自我保护，做到“六不”，即：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；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。要求特别强调各校要教育学生掌握科学恰当的救生方法，遇到同伴溺水时避免盲目施救。

二、在加强自我安全意识的同时，同学间要互相关心、爱护，发现有同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要坚决抵制、及时劝阻并告诉老师、家长。

三、在我们的日常生活中，如果一旦遇到有人落水，我们在营救时应该怎么办呢？

最重要的一点，就是不能冒然下水营救，因为一旦被落水者抓住将十分危险，他就像抓住救命稻草一样，死死扣住你，如果你不能及时将落水者救出，在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命。所以，发现有人落水，最正确的做法应立即大声呼救，寻求大人的帮助。同时，可以将救生圈、竹竿、木板等抛给落水者。

四、万一不幸遇上了溺水事件，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

1、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。

2、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。

3、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。

4、要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

同学们：生命高于一切，我们是国家的未来和家庭的希望，让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。

谢谢大家！

**幼儿园防溺水安全演讲稿篇三**

不知不觉中，轻松愉快的暑假生活即将过去，回想过去的暑假生活，我感到充实而又快乐。以下是小编为大家整理的防溺水安全

演讲稿

，希望对大家有帮助。

孩子们：

大家好!

在炎热的夏天，游泳和玩水是孩子们最喜欢的运动和避暑的方式，它也是一项危险的运动。溺水是游泳或跌进水坑、水井等常见事故，溺水的一般场所通常在有：游泳池、水库、水坑、池塘、江河、小溪等。

夏天是溺水事故多发的季节，每年夏天都有溺水事件发生。在溺水的人中，有些人不会游泳，有些人会游泳。这些事故大多发生在校外，在孩子们不受家长监督和学校教师管理的时期。为了防止溺水事故的发生，我们将一起学习预防溺水的安全常识。

一、预防溺水的常识：

1、不要单独外出游泳，不要去不知道水的情况或更危险并且溺水事故发生可能性大的场所游泳。游泳必须由家长带队，并到正规的场所游泳，如游泳馆、体育馆等。

2、游泳前要做好入水准备，先活动活动身体，如果水温过低应先在浅水的地方淋洗身体，适应水温后再游泳。

3、身体感到不适的时候不要去游泳。

4、参加剧烈运动之后，不能立即跳入水中游泳，尤其是在出汗、全身发热的时候，不能立即入水，否则容易引起抽筋、感冒等。

5、受污染的河流、水库，有急流的地方、两河交汇处和落差大的江河湖泊，不宜游泳和戏水。

6、恶劣天气如雷雨、大风、突发天气状况，不宜游泳。

7、游泳时如突然感到不适，如头晕、恶心、心悸、呼吸短促等，应立即上岸休息或呼救。

8、在游泳时，如果腿或脚抽筋，不要惊慌，可以用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉筋，并呼救。

二、如何避免溺水?

当有人掉进水里时，救助人员不应该贸然去救他们，因为一旦被落水者抓住将是非常危险的。与落水者在水中纠缠不仅会耗尽救助人员的体力，有时甚至会导致救助人员体力衰竭，最终导致死亡。

所以如果大家发现有人溺水，不要盲目下水抢救，应立即呼救，请大人帮忙，或拨打110和120请求帮助。

最后，让我们牢记“珍爱生命，关注安全”，祝各位孩子在幼儿园健康成长。

亲爱的老师和同学们：

大家早上好，我演讲的题目是“珍爱生命，预防溺水”

学校本着“以人为本，预防为主”的宗旨，为了保证全体师生的安全，严格防止因游泳而发生的安全事故，坚决禁止任何学生私自到游泳池、水库、小溪等场所玩水和游泳。

溺水是一种常见的事故，会水和不会水都有可能发生，我们要了解一些溺水的基本知识，学习一些溺水救援技巧。

一、溺水是什么?

溺水被定义为人被水淹没，水充满人体的呼吸道和肺泡而引起的窒息。这种类型的窒息可导致呼吸停止和心搏停止而死亡。

溺水后，溺水者可能会出现面部青紫、肿胀、眼睛充血，以及口调、鼻孔和气管内充满血性泡沫。四肢冰凉，脉搏微弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

他们中的大多数人是由于疏忽而被淹死的，有些人掉进河里是因为他们在河边钓鱼或玩耍，有些人是因为认为自己游泳了得，在水里游泳了一段时间，又游得很远，最终因为体力不支而溺水，有些人是因为突然腿部抽筋，不知所措而导致溺水。

三、如何预防溺水?

1、千万不要在河边、水库、水沟、池塘边玩耍、追逐，以防滑入水中。

2、未经允许，学生不得下水游泳或钓鱼。

3、游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免入水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要冷静，不要惊慌，大喊救命。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力向前蹬，尽量靠近浅水区或岸边。

三、自救与互救：

1、如果不慎落水，应该吸足气，拍打水，大声呼喊，岸上的人应该立即呼喊大人来救援，并在附近找到长树枝、竹子、草藤等，扔到水里，让落水者抓住。

如果没有大人来救，岸边的人应该一边呼喊一边脱衣服和皮带，抛向落水的人。当有人来救的时候，应该放松，让救援者托住腰部。

2、互救方法

因为我们小学生年龄小，学校不建议学生下水救人。如果发现有人溺水，不要急着跳入水中施救，要立即呼救，或寻求大人的帮助，或抛下木板、救生圈、长杆，帮助落水的人爬上岸。

父母只给我们一次生命，我们没有理由不珍惜，让我们记住：珍爱生命 预防溺水。

谢谢各位!

亲爱的老师、同学们：

大家早上好!

今天我演讲的题目是“热爱生活，防止溺水”。

炎热的夏天来了，游泳安全已成为学校安全教育的一个热门话题。凉爽的海滩、河流和小溪带来了欢乐享受之余，同时也存在着安全危机。

游泳前多一分准备和清醒，就可以带给我们欢笑，更可以避免可能的后悔与遗憾。

学校坚持“以人为本，预防为主”的办学宗旨，为了保证全体师生的安全，防止因游泳引起的安全事故的发生，严禁同学们到有水源的游泳池、水库、小溪等场所玩耍、游泳。

溺水是一种常见的事故，会水者与不会水者都有可能造成事故发生。我们需要了解一些溺水的基本知识和学会一些溺水救助技能。

首先，什么是溺水?

溺水是指人被淹没在水中，水充满人体的呼吸道和肺泡所引起的窒息。这种窒息会造成人呼吸停止和心脏停搏而死亡。

溺水后，溺水人的面部会出现淤青、肿胀、双眼充血、口腔、鼻鼻孔和气管充满血性泡沫等症状，四肢冰冷，脉细弱，甚至抽搐或呼吸心跳停止。

溺水者多是因为疏忽，有的是因为钓鱼或在河边玩耍，一不小心就掉到河里去了，有的是因为逞能，在水中游一段时间，又游得较远，因体力不支游而溺水。

有的是在水中由于腿部突然抽筋，一时紧张慌乱而导致溺死。

第二，如何防止溺水?

第一、不要私自在河边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

第二、 严禁学生到河边、小溪边私自游泳、钓鱼。

第三、游泳前，应做好全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以避免下水发生抽筋、扭伤等事故。

如果发生抽筋，要冷静，不要惊慌，大喊救命。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。

生命安全高于天，父母给我们的生命只有一次，我们没有理由不珍惜，让我们谨记：珍爱生命 预防溺水。

谢谢大家!

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

俗话说的好“不怕一万，就怕万一”。在前几年，在我们村里就发生了一件令人悲伤的事。一群孩子在无防护措施，没人看管的情况下下河游泳。突然一个孩子，慢慢的沉下去，当岸上的孩子找来大人施救的时候，那个孩子已经奄奄一息了。不管怎么摇动，怎么做人工呼吸，孩子就是不醒。孩子的父母伤心欲绝，在一旁的我忍不住哭了。这不是天灾!是人祸!是他们自己缺乏安全知识，最终造成了不可挽回的惨痛。

同学们，有时候危险总在我们不经意的时候发生，所以酿成了一个个惨不忍睹的事件。现在处于青春期的我们，有无比美好的未来。所以我们必须珍惜自己的生命，认真听老师和父母的教诲，减少悲剧的发生。我们不愿意看到一个个的生命被无情的流水带去，我们更不愿意看到那悲痛欲绝的一幕幕。同学们，让我们行动起来：珍爱生命!让我们的世界充满欢笑!

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

时间过得飞快，转瞬之间，一个炎炎夏日又到来了。每年这个时候，是发生溺水事故的高峰期，夺走了无数青少年的生命。看着眼前的《防溺水》短片，我的心中充满了深深的感叹。

看完《防溺水》视频，我不禁感慨万千。这一个个孩子多么可怜!他们的父母多么悲痛啊!联想到我自己，虽然我肯定不会和同学结伴去游泳，但学会一些自救，救人的方法也是很重要的。

如果不慎落入水中，首先，一定要调整好心态，不能手足无措的挣扎，这只能导致自己耗尽力气快速沉入水底。此时，正确的方法应是仰起身体，至少让鼻子和嘴浮出水面并用它们相互配合呼气，吸气，直到飘到岸边或有人来救援。

当然，学会救人也很重要。在大人或用粗木条，泡沫板，长竹竿，长绳子等物体的帮助下把人救出后，一定要及时拨打“120”，并清理溺水者口中的杂草，保证其呼吸通畅。如果对方已没有呼吸，一定要及时使用胸外心脏按压加人工呼吸的方法进行施救，并坚持到专业医护人员前来救援才能停下来。

人的生命只有一次，不能重新来过，我们一定要牢记这些血的教训，学会珍爱生命，让生命的花朵能够绚丽的绽开。

**幼儿园防溺水安全演讲稿篇四**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

今天我演讲的`题目是：“珍爱生命、预防溺水”，溺水是游泳或掉入水坑、水井等常见的意外事故，一般发生溺水的地点：小河、游泳池、水库、水坑、池塘、海边等场所。夏天是溺水事故的多发季节，每年夏天都有溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有不会游泳的，也有一些会游泳、甚至是水性好的人。

意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10个因意外伤害而死亡的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。现在天气慢慢变热，夏季也即将来临，防溺水伤亡必须要引起每个家庭、学校和所有学生的高度重视。在此我代表学校强调要求同学们树立安全意识，加强自我保护，不私自一个人或结伴下河游泳、玩耍，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行。用学会的防溺水知识运用于实际，坚决杜绝溺水事件的发生。

从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。在加强自我安全意识的同时，努力做好说服教育工作，对于那些违反学校纪律，私自玩水的行为，要坚决抵制并劝阻。如要游泳要到有资质的游泳场游泳，而且必须要有组织并在大人带领下方可去游泳。同学间要互相关心、爱护，发现有的同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要及时劝阻并告诉老师、家长。

同学们，生命高于一切，我们是国家和民族的未来和希望，让我们行动起来，珍爱自己的生命。在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中提高安全防范意识，我们的生命将永远绽放光彩。

谢谢大家!

**幼儿园防溺水安全演讲稿篇五**

老师们、同学们：

大家上午好！

我今天演讲的题目是―《生命如花》

有人这样形容我们，我们是冉冉早晨升起的楚阳，充满了青春的活力，充满了生机和活力，多么幸福和美丽啊！但是，你有没有想过，在我们离开母亲的帮助，在人生的道路上蹒跚而行之后，我们的精彩人生是什么？一位诗人曾问：“是生存还是死亡？”；也有哲学家说：“难”。

难和困惑是生命的本身。”我思来想去，只能说：是安全！是“安全”这把拐杖捍卫着我们的生命，维护我们生存的权利。“做事应该未雨绸缪，居安思危……”说得多好呀！人的生命是美好的、灿烂的，可也是非常短暂的。

生命之河流，需要“安全”做曲折迂回的护堤；生命之画卷，需要“安全”这支抒写深远神致的笔。没有了“安全”，我们的生命就会摔跤，就不可能走过人生的风风雨雨。要知道，生命对于每个人只有一次，而生命的控制，往往在于我们自己。

同学们，生命如花，让我们携起手来关爱生命，关注安全，让安全永驻心中，让“安全”之绿叶永远千娇百媚！

**幼儿园防溺水安全演讲稿篇六**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

我是画桥中心小学三年级二班的朱家兴。

今天我演讲的题目是《珍爱生命预防溺水》。

游泳，是广大少年儿童喜爱的\'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。在我们国家，意外伤害是0至14岁儿童的首要死因。有一篇报道说：我国每天都有近40名学生意外死亡，也就是说中国每天都在减少一个班级。这是多么可怕的数字！而意外溺水是儿童意外伤害的首要死因。10个因意外伤害而死亡的儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。因此我在此特向全校同学发出以下倡议：

一、不要私自一人外出游泳，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玩耍、游泳。

二、游泳必须要有组织并在大人带领下方可去游泳。

三、同学间要互相关心、爱护，发现有的同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要及时劝阻并告诉老师、家长。

要知道，生命对于每个人只有一次，而生命的控制，往往在于我们自己。同学们在日常生活中一定要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。

总之关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己！安全不仅关系到我们个人，关系到家庭，关系到学校，同时也关系到我们整个社会、整个国家和整个民族。让我们学会生存，热爱生命，让我们在灿烂的阳光下沐浴一方平安，健康成长，愉快生活；让生命的一泓清水永流不息。最后，祝愿我们的校园永远平安！祝愿每个同学健康快乐成长。

谢谢大家！

**幼儿园防溺水安全演讲稿篇七**

同学：

随着气温上升，炎热的夏天就要来了。夏季是溺水事故高发时期。每年都有学生溺水，刚开始花蕾绽放，却被无情的河水吞噬，令人痛心。

相关数据显示，目前我国每年有1.6万名中小学生非正常死亡，平均每天约有40名学生死于溺水、交通或食物中毒事故，几乎相当于我们班的人数！

其中，溺水是第一个意外死亡。不久前，全国各地发生了十多起溺水事件，包括成年人和我们的一些未成年人。

夏天，因为天气热，每个人都愿意在水边玩耍和游泳。这个时候很容易出现危险情况。其中一些事故是由于学生在溺水时相互救援时没有掌握科学的救援技巧造成的。学校不鼓励学生下水救人。当发现有人溺水时，学生们永远不要冲进水里去救他们。他们应该立即呼救，并找到成年人来帮助他们。同时，在保护自己的前提下，要把救生圈、竹竿、木板等东西扔给溺水的人，然后拖到岸上。

今天学校向全体同学提出以下六点建议，希望同学们严格遵守：

（1）在校、周末、节假日期间，未经父母或其他监护人同意，不得在河（塘）内游泳；

（2）不准擅自邀请其他学生在江（塘）游泳；

（3）在不会游泳的监护人带领下，不准在江（塘）内游泳；

（5）不得擅自在沙滩或滩涂下玩耍；

（6）当你看到有人落水，而你又无力自救时，不准下水救人或避免逃跑。你应该采取呼救和报警等措施。

综上所述，溺水非常危险。在日常生活中，要提高安全意识，把安全放在第一位，防患于未然。水无情，人多情。其实只要关注生活中的各种游泳和游泳事项，提高安全防范意识，学会溺水如何自救，溺水如何救助他人，溺水事件还是可以预防的。

同学们，珍惜我们的生命！生命宝贵。每个人只有一次。它不像财富可以恢复，也不像平原上无边无际的草地。谁失去了生命，不仅为自己失去了一切，也给活着的亲人留下了创伤。所以要时刻警醒自己珍惜生命，防止溺水。

第一，不要一个人出去游泳，不要在不懂水或者比较危险有溺水事故的地方玩耍或者游泳。

第二，要想游泳，必须在符合要求和规范的游泳池游泳，必须有成年人组织带领。

第三，学生要互相关心，互相爱护。如果学生发现他们私下游泳或在危险的地方玩耍，他们应该立即劝阻并告诉老师和家长。

在我们的日常生活中，如果有人掉进水里，我们应该怎么去救他们？最重要的是不要冲进水里救人，因为一旦被溺水的人抓住，就很危险。在水中与溺水者纠缠，不仅会耗尽救助者的体力，有时甚至会导致救助者体力不支，最终导致死亡。

所以，当有人落水时，最正确的方法是立即呼救，向大人求助。同时还有救生圈、竹竿、木板等。可以扔向溺水的人。

最后，再次提醒学生在日常生活中提高安全意识，把安全放在第一位，防患于未然。水无情，人多情。事实上，只要我们关注生活中的各种安全问题，提高安全意识，学会如何自救和如何帮助溺水的人，溺水事件是可以预防的。

谢谢大家！

**幼儿园防溺水安全演讲稿篇八**

大家上午好!

最近一段时间，天气逐渐炎热，也是学生易发生溺水事故高发时期，为避免溺水事件的发生，在校内进行主题为“珍爱生命预防溺水”的安全教育，下面学校特向全体同学提出以下要求：

一、树立安全意识，加强自我保护，不走河边，沟沿，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行。

二、不要私自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜易发生溺水伤亡事故的地方去玩耍、游泳。

不要在河塘边、围矿坝玩耍;不捡落入水中的物品;不去河塘钓鱼捞鱼。

三、游泳需到有资质的游泳场游泳，而其必须要有组织，并在大人带领下方可去游泳。

四、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，先活动身体，如果水温太低，应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳。

五、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。

六、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。

七、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。

八、从我做起，严守学校纪律，坚决不玩水。同学间要互相关心、爱护，发现有的同学私自去游泳或到危险的地方去玩耍，要及时劝阻并告诉老师或家长。

九、溺水的急救。

在我们的日常生活中，如果一旦遇到溺水者，我们在营救时应该怎么办呢?

当发现有人落水时，不能冒然下水营救，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠不但会消耗救助者的大量体力，有时甚至会导致救助者体力耗尽最终丧命，应立即大声呼救，同时将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

现场抢救溺水儿童的方法：

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。

综上所述，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的。

谢谢大家!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn