# 2024年暑期安全演讲稿(大全8篇)

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2024-04-20

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。暑期安全演讲稿篇一尊敬...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

**暑期安全演讲稿篇一**

尊敬的家长亲爱的同学们：

大家早上好！

为保证学生安全、顺利地度过暑假，过一个充实而有意义的假期，学校特制定本学生公约。学校要求各班主任老师要组织学生认真学习和落实；请家长同志根据本公约的要求负责学生在假期中的监护与管理；各村安全联防小组成员应根据本公约的规定负责在假期中对本村的初中学生进行安全监督与管理，对学生的违纪和不规范行为进行规劝和制止。

禁止到危险水域玩水。学校明确要求学生不准在水库、池塘等旁边玩耍；不准私自或擅自与同学结伴下水游泳、捉鱼；不在无家长或老师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救护人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳。

(防溺水事故是我们夏季在安全方面存在的最大隐患，因为每年在这个季节里我们的周围都会发生许许多多令人惨痛的事故和教训，并且这些教训往往是以生命的失去而作为代价的；而对于一个家庭来讲，孩子生命的失去往往就意味着一个幸福家庭的破裂甚至毁灭。在防溺水教育方面，我们学校是反复强调，一再重申，通过各种教育形式明确要求我们的同学要远离危险的水域，珍爱自己的健康和生命。在这一方面，我们的绝大多数同学的表现是令人满意和放心的，这些同学听从学校、老师和家长的教育教导，真正做到了珍爱生命、远离危险。但不可否认的是，我们的同学当中，确实有少部分人无视学校在安全纪律教育方面的三令五申，把学校的安全纪律教育当作耳旁风，拿自己的生命健康安全当儿戏，明知有些地方存在着危险的安全事故隐患，可就是敢于迎风而上、明知故犯地违反学校有关的安全纪律规定。在7月12日，也就是前天下午学校德育处对全乡重点水库、方塘的安全巡视检查中，就发现我们当中有三位同学违反了学校的上述安全纪律规定，擅自到神头村东南角危险的大方塘周围玩耍，学校要求全体同学以他们三人为戒，自觉规范和约束自己的日常行为，为自己的生命健康负责，远离各种危险、隐患。暑假当中，学校德育处将组成安全巡视检查小组，定期和不定期地对全镇的主要水库、方塘等危险水域进行巡视和检查，发现安全问题将及时严肃地予以解决处理)

下面我们继续学习《安全公约》的其他内容。

3、遵守交通规则，严守交通法规。严禁骑摩托车，不开各种机动车辆，禁止倚扶机动车辆行走。服从交通红绿灯的指挥，过马路走斑马线。旅游时遵守社会公德，爱护公共设施。不到铁路周围玩耍、逗留，不得损坏铁路上的各种部件设施。

4、学生在任何时候都禁止携带火种、玩火。不携带、玩耍易燃、易爆、易腐蚀的各种物品。不携带、玩弄刀、枪、棍棒等危险物品。不乱摆弄电器。远离高压电线和配电室。学习防汛、防震、防台风、防电等防灾知识，增强防灾意识和能力。

5、做好各种传染病的防控工作，养成良好的卫生习惯。注意饮食卫生，不吃腐烂变质的瓜果食物，防止食物中毒。

6、外出或回家时向父母打招呼。一般不单独外出或在夜间单独行动。未经父母同意不得在外留宿。

1、自觉遵守国家法律、社会公德和村规民约。言行文明，以礼待人。

2、尊老爱幼，孝敬父母，听从教导，不任性。

3、正常交往。不接触不三不四的人；不结伙四处游逛、惹是生非；不打架斗殴。

4、不吸烟，不喝酒，不赌博，不乱花钱，不参与迷信活动。

5、遵守网络道德和安全规定，不进入四厅一室一吧。不参与不健康的娱乐活动。

6、遵守群众纪律，不偷盗、损害他人财物。不随便进入校园或在校园附近闲逛、逗留。禁止进入镇村的空闲房屋内玩耍。

1、认真完成好各科假期作业，积极参加各种社会公益活动。

2、看好影视片，读好书，唱好歌曲，写好文章。

3、积极参加艺、体等特长教育活动，要按时到校，认真学艺，讲究卫生，遵守纪律。

4、参加值班的同学要求于当天7：30按时到校协助班主任老师认真完成值班任务。

5、返校时，各村安全联防小组成员应于早7：30以前到德育处汇报本村学生在假期中的安全纪律遵守情况和本人职责履行情况。

以上是本次暑假前学校法制和安全纪律教育大会的主要内容。最后，祝全校师生身体健康，合家幸福，高高兴兴度假，平平安安返校！

教育大会到此结束。各班级抓紧时间做好学校安排的暑假前的各项其它工作，下午5点左右全校统一打铃放学、放假。

**暑期安全演讲稿篇二**

同学们大家好：

暑假来临，很多同学已经把泳衣、泳镜准备好，把车子擦亮，就等着假期正式开始，痛痛快快地玩上一个夏天。但家长们的心里却因为假期的来临，多了好几样操心事儿自己白天上班，孩子独自在家，跑出去玩儿遇到交通事故怎么办?跌伤、磕伤怎么办?即便孩子呆在家里，又担心孩子会不会玩火?能不能触电?遇到陌生人敲门孩子会不会应付。总之，到了假期，孩子们的安全就成了家长最挂心的事儿。

根据这些家长和学校关心的问题，我特此对学生做以下要求：

假期里，同学们外出的机会大大增加，在车水马龙的街道上，他们的交通安全格外让人担心。孩子们在骑车时被挂车辆撞伤的事情时而发生。每年假期，都会发生一些学生被撞伤、刮伤的交通事故，虽然一些事故属于意外，并不是孩子的过错，但如果家长们能在平时注重一下对孩子的`交通安全教育，这些意外和悲剧完全有可能避免。

1、禁止在马路上骑车带人，快速超车。

2、高速路上禁上骑自行车。

3、骑自行车是禁止做危险动作。

4、自行车注意平时维护，以防零部件松动。

5、步行时一定要遵守交通规则，禁止追逐打闹。穿行马路时一定要走人行横道，一停二看三通过。

6、乘车时要注意安全，禁止将身体置于车窗外，车停稳后方能下车，车启动时要站稳。

7、出行时一定了解路线，不要图快速省事就跳越栏杆等屏障。

8、不要携代禁止的易燃品上车。

9、当发生意外时及时拨打110、112等电话。

暑期一些好动的男同学在闲暇时由于好奇说不定要到铁路周边去玩耍，学校希望大家不要去这些危险地带去，并要求同学们做到以下几点：

1、莫伸手，伸手必被抓。

2、不要用石子击打列车。

3、严禁拆盗扣件。

4、严禁拆盗铁路设施。

5、严禁提拉车钩玩耍。

6、不得在铁路线路上放置、遗弃障碍物。

7、不得擅自开启列车车门。

8、不得在铁路线路上行走、坐卧或者在未设平交道口、人行过道的铁路线路上通过。

9、不得翻越、损毁、移动铁路线路两侧防护围墙、栅栏或者其他防护设施和标桩。

10、不得钻车、扒车、跳车。

夏季天气热，湿度大，而同学们的抵抗力又相对较低，如果饮食不当很容易引起腹泻、食物中毒或其他消化道疾病。经了解，现阶段，已经进入了肠道疾病高发期，肠道门诊内的小患者时有出现，因此同学们应尤其注意暑期的饮食卫生。

1、不食用没有安全标志的食物，不食用已经腐败的食物，对于来源不明的物也不能食用。不能食用有时明显问题的产品，不食野外采摘不明药理毒性的野菜等山珍产品。

2、喝热水，讲究饮食卫生。

3、对于口感有明显异常的食品要提高警惕。

4、当发生食物中毒后马上大量喝水或打112急救电话，不要等看情况再说。

此外，暑假期间，各种各样的美味也诱惑着我们，很容易造成暴饮暴食，损害身体健康。因此，暑假期间应加强注意，避免暴饮暴食。

除此之外，还要做到生活规律，放松心态，做好预防工作，增强抵抗力，少熬夜，多吃清淡健康食品。对美味佳肴应以品尝为主，一次不宜吃得过多、过饱。多吃富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果，以促进胃肠蠕动。同时，更要注意不要随便吃街边小吃摊上的食物，防止，消化道和场胃的疾病发生。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**暑期安全演讲稿篇三**

尊敬的家长亲爱的同学们：

大家早上好！

刚刚结束了紧张的期末考试，我们就将迎来长长的暑假。想必同学们都非常期盼能在这个假期中，好好地休息调整，好好地安排自己的业余生活吧。何老师在这里请大家在休息娱乐的同时，首先别忘了认真完成假期作业，以免将辛苦掌握的知识迅速遗忘掉了。当然，休息在家更别忘了增强安全意识，要有一些自我保护的意识，以确保在新学期开学之时，能平平安安、高高兴兴地继续你们的学业。

同学们都很清楚，人最宝贵的是什么？对，是生命。假如生命都没有了，还谈什么理想，谈什么生活的质量。所以，我今天还是得从珍爱生命谈起。

夏日炎炎，休息在家的不少同学都会选择游泳来避暑纳凉，正因如此，全国各地每年在这个时候上报的溺水死亡事件中，中小学生人数占其中的`大多数。所以，在此何老师首先要提醒我们去游泳的那些同学注意，外出游泳必须有家长陪同或取得家长同意，要到有资质的游泳馆去游泳，不能到无安全保障的水域游泳。游泳时不要在水中过分玩笑嬉闹，在无人注意时不能潜水过深。游泳是件好事，能强身健体，丰富我们的业余生活，希望大家注意安全。

如果在假期中出门，第二个问题，我就要谈及交通安全问题了。交通事故的发生往往都是因为人们在道路交通活动中不重视交通安全、不遵守交通规则引起的。因此对交通安全的重视也就是对人的生命的重视，作为一名中学生要养成良好的交通习惯，应该具备以下的安全素质：树立交通安全意识：心里时刻想着交通安全，增强交通规则意识和交通事故防范意识。无论是走亲访友，还是外出旅游，都要遵守交通规则，注意交通安全；不在马路上玩耍，不乘坐无牌、无证车辆；预备年级的学生如果还未满12周岁就一定不能骑车上街。殷行街道为了创建安全社区，已经给在社区内的中学生发放了学生安全骑车记录卡，目的也是为了督促我们能遵守交通规则，文明骑车，保障安全。

只有遵守交通法规，你的出行安全才能得到保障。

除此以外在家期间，还要提醒父母妥善保管好家庭中存放的有毒、有害物品，不要随意地接触那些易燃、易爆等危险品。父母不在家时更要注意防火、防触电和防煤气中毒。

珍爱生命还需要我们提高防拐骗、防绑架、防敲诈、防盗的意识，作为未成年人如果未经大人同意不要擅自外出，不走僻静小路，不随便搭乘便车，不论在路途还是在居所不随便与陌生人交往。在家时如果接到那种莫名其妙的电话，要及时告知父母，不要去相信那些所谓的中奖信息。游戏机房和网吧是鱼龙混杂的地方，有很多对青少年人身造成损害的事件就在这种地方发生，所以作为未成年学生不得违反规定到电子游戏室、网吧等场所活动。谨慎交友，不要因为所谓的江湖义气，而帮助别人去做违法乱纪的事情。

另外，假期中我们休息在家，还应该注意身心的健康，因为这也是珍爱生命的表现。喜欢上网的同学应安全上网、文明上网，学会从网络中获取健康有益的信息，不下载和传播有害信息。

夏季是传染病多发季节，我们应注意饮食卫生，多吃新鲜蔬菜、水果，不吃霉、烂过了保质期或冰箱里放得过久的食物，不喝生水，尤其是在剧烈运动后不喝冰冻饮料，以防止疾病的发生。

同学们，“注意安全”绝不是一句口号。事实上，当你忘记安全时，你已经忽略了对你生命的关爱。我们必须有一个正确的认识，认识到生命是人生中最宝贵的东西，只有这样，你才能在生活、学习、工作中把“安全”切实地放在心里，才能真正避免事故的发生，避免伤亡的降临。安全就是生命，安全就是未来——爱护生命已成为全社会大多数人的共识。我们不能奢求生活在没有意外的社会，但我们通过努力能把不确定性降到最低。让“安全”生活在你的.每个角落，让自己生活在一个危险系数小的人生里，这就是对自己生命最大的保护了。安全是关系到我们每一个人的生命财产的大事，因此我们不能有丝毫的疏忽大意。

同学们，为了你，为了他，为了我们大家，我们要牢固树立安全意识，自觉遵守有关的安全法规，掌握安全知识，提高自我保护能力。

最后，祝大家渡过一个安全而有意义的暑假！

**暑期安全演讲稿篇四**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

安全是一种意识，更是一种习惯.通常人们说得最多的是安全，强调最多的也是安全。然而在生产中有许多都是人为的责任事故，安全问题仍然存在。当一起安全事故发生时，在外人看来有可能只是一个新闻或一个故事，但在当事人和他们的家人眼里，那就是灭顶之灾。因为他们有可能失去父母，从此便是孤儿，或是失去儿女，忍受白发人送黑发人的折磨。

所有的员工都是不愿出事故的，都知道出现事故会导致祸端或受到处分，但仍然有人为了图省事不戴安全帽，或者有人嫌麻烦不执行特殊作业证制度，甚至还有人不按照正常动作操作，导致安全事故的发生。那么，事故屡禁不止的\'原因到底是什么呢?我个人认为，人都是有惰性的，实际上很多违章出现的原因也是由于惰性引起的，特别是在生产事故中占绝对大多数的作业性习惯违章，无论找像什么天气恶劣，作业环境特殊，或者是员工身体不适等多么冠冕堂皇的理由、多么客观的说辞，实质都是不会改变的，就是作业人员存在惰性习惯的结果。从惰性思维的表现形式看，主要有以下方面：一是自私心理，往往在失去群体监督的情况下暴露。二是追随心理，许多违规操作都是看别人这么操作，常了就成了众人中的一员，这种情况下，没有经验的违规者出现的概率比较大。三是粗心大意，比如高处作业，有些员工老觉得自己工龄都二三十年了，什么事没经历过，结果一不小心，从高处坠落，终身残废!安全工作无小事，安全工作只有起点没有终点。让我们脚踏安全这块基石，以企业生存发展为理念，用安全生产意识行为方式去扼杀百分之一的大意，千分之一的侥幸，万分之一的偶然。请把安全牢记在心中，真正做到高高兴兴上班来，平平安安回家去。

为了每一个员工的安全，为了我们的工作舒心，更为了每一个家庭的幸福，让我们提高我们的安全意识，从现在做起，从点滴做起，平安是福!

**暑期安全演讲稿篇五**

亲爱的小朋友们：

你们好!

暑假来临，很多同学已经把泳衣、泳镜准备好，把车子擦亮，就等着假期正式开始，痛痛快快地玩上一个夏天。但家长们的心里却因为假期的来临，多了好几样操心事儿自己白天上班，孩子独自在家，跑出去玩儿遇到交通事故怎么办?跌伤、磕伤怎么办?即便孩子呆在家里，又担心孩子会不会玩火?能不能触电?遇到陌生人敲门孩子会不会应付。总之，到了假期，孩子们的安全就成了家长最挂心的事儿。

根据这些家长和学校关心的问题，我特此对学生做以下要求：

假期里，同学们外出的机会大大增加，在车水马龙的街道上，他们的交通安全格外让人担心。孩子们在骑车时被挂车辆撞伤的事情时而发生。每年假期，都会发生一些学生被撞伤、刮伤的交通事故，虽然一些事故属于意外，并不是孩子的过错，但如果家长们能在平时注重一下对孩子的交通安全教育，这些意外和悲剧完全有可能避免。

1、禁止在马路上骑车带人，快速超车。

2、高速路上禁上骑自行车。

3、骑自行车是禁止做危险动作。

4、自行车注意平时维护，以防零部件松动。

5、步行时一定要遵守交通规则，禁止追逐打闹。穿行马路时一定要走人行横道，一停二看三通过。

6、乘车时要注意安全，禁止将身体置于车窗外，车停稳后方能下车，车启动时要站稳。

7、出行时一定了解路线，不要图快速省事就跳越栏杆等屏障。

8、不要携代禁止的易燃品上车。

9、当发生意外时及时拨打110、112等电话。

不要去这些危险地带去，并要求同学们做到以下几点：

1、莫伸手，伸手必被抓。

2、不要用石子击打列车。

3、严禁拆盗扣件。

4、严禁拆盗铁路设施。

5、严禁提拉车钩玩耍。

6、不得在铁路线路上放置、遗弃障碍物。

7、不得擅自开启列车车门。

8、不得在铁路线路上行走、坐卧或者在未设平交道口、人行过道的铁路线路上通过。

9、不得翻越、损毁、移动铁路线路两侧防护围墙、栅栏或者其他防护设施和标桩。

10、不得钻车、扒车、跳车。

夏季天气热，湿度大，而同学们的抵抗力又相对较低，如果饮食不当很容易引起腹泻、食物中毒或其他消化道疾病。经了解，现阶段，已经进入了肠道疾病高发期，肠道门诊内的小患者时有出现，因此同学们应尤其注意暑期的饮食卫生。

1、不食用没有安全标志的食物，不食用已经腐败的食物，对于来源不明的物也不能食用。不能食用有时明显问题的\'产品，不食野外采摘不明药理毒性的野菜等山珍产品。

2、喝热水，讲究饮食卫生。

3、对于口感有明显

异常

的食品要提高警惕。

4、当发生食物中毒后马上大量喝水或打112急救电话，不要等看情况再说。

此外，暑假期间，各种各样的美味也诱惑着我们，很容易造成暴饮暴食，损害身体健康。因此，暑假期间应加强注意，避免暴饮暴食。

除此之外，还要做到生活规律，放松心态，做好预防工作，增强抵抗力，少熬夜，多吃清淡健康食品。对美味佳肴应以品尝为主，一次不宜吃得过多、过饱。多吃富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果，以促进胃肠蠕动。同时，更要注意不要随便吃街边小吃摊上的食物，防止，消化道和场胃的疾病发生。

**暑期安全演讲稿篇六**

各位家长、同学们：

大家好!

时间过得真快，当我们刚睁开一双欣然的眼睛好奇的观看周围的一切时，一个学期又悄然的从我们身边溜走了。本学期在全体老师和同学们的共同努力下，取得了较好的成绩。从明天开始，历时两个月的暑假生活就要开始了。为了让大家过一个安全有意义的假期，学校向大家提出五点要求：

一、必须时时注意安全，珍惜生命

因此全体同学在两个月的假期里务必做到下面的十不准：

1、不准私自下溪、河、圳、池、水库中洗澡、戏水、划船。

2、不准到施工场地或危险楼房，地段、桥梁游玩，逗留。

3、不准攀爬电杆、树木、楼房栏杆，不翻越围墙，不上楼顶嘻闹。

4、不准未满12周岁的未成年人骑自行车，不攀爬机动车辆，不乘坐无牌照的车辆，不在公路上踢球、游玩、奔跑、戏闹，时时处处注意交通安全。

5、不准私自上山野炊，不接触易燃易爆物品。

6、不准随便接触电源和带电电路，不得在雷雨时避于树下，电线杆下或其它易发雷电的地方。

7、不准随便吃零食、野果，不吃过期和霉烂变质的食品。

8、不准进行不安全的戏闹，如抛石头、土粒、杂物，拿弹弓、木棍、铁器刀具等追逐戏打。

9、不准未告知家长私自外出、外宿和远游，防止被绑架，拐骗或走失。

10、不准参加非法活动，不偷、不抢、不骗、不打架斗殴，不酗酒闹事。

二、科学分配时间，合理安排休息，保质保量完成老师布置的假期作业

计划时间读读名著和好书，练习书法陶冶高尚情操，不断拓宽视野。

三、生活要有规律

注意劳逸结合，保护视力，控制看电视时间，禁止外出上网。注意夏季饮食卫生。

抽出时间与家长多交流，在家里我们是小辈，平时难得孝敬父母，现在总算有了时间，要求大家帮父母做一些力所能及的家务活，为父母尽尽孝心，哪怕是端上一杯热茶，递上一条毛巾，也能让他们舒展欣慰的笑容，同时也能培养我们热爱劳动的良好品质。

对于部分学习成绩不理想的同学，要充分利用好假期，好好补习一下功课，争取下学期能迎头赶上。

同学们，明天你们就要开始暑假生活了，希望大家切记安全，努力完成暑假作业和老师分配的任务，做一个让家长高兴、老师放心、社会满意的好孩子。最后，祝愿同学们过一个平安、快乐、健康、文明、丰富多彩的暑假!

**暑期安全演讲稿篇七**

亲爱的同学们：

暑假就要开始了。每个人心里一定都很开心。当我们开心的时候，一定不要忘记安全。每年暑假前后，中小学生安全事故，尤其是溺水事故和交通安全事故频繁发生。溺水死亡主要是孩子在河里游泳、在河边游泳、钓鱼等造成的。交通死亡主要是学生违章骑车、闯红灯、不走斑马线、不及时避险造成的。这些事件严重影响了家庭和学校的正常生活和学习。为了防止类似事件发生在同学身上，让他们有一个安全、文明、有意义的暑假，今天我们利用这个时间，围绕“安全”这个主题，提醒同学们注意几个安全问题。

夏天要注意雷雨暴雨台风。学生应该听天气预报，注意旅行安全。遇到雷雨时，不要冒险外出，进入有防雷装置的房间，不要使用没有防雷措施或防雷措施不足的电视、音响等电器。最好拔掉电源线、电话线、电视封闭线和外置天线;不要接触带电设备，如天线、水管、水龙头、铁丝网、金属门窗、建筑物外墙、电线或其他类似金属装置;不要用金属骨架伞，远离铁塔、电线杆，大树下千万不要电闪雨。如果找不到合适的防雷地点，就要尽量降低重心，减少人与地面的接触面积。千万不要躺在地上，壕沟里，坑里;打雷的时候不要去山顶，斜坡，屋顶。

前面说过，溺水事故是夏季最大的安全隐患。每年这个季节，我们身边都会发生很多惨痛的事故和教训，而这些教训往往是以牺牲生命为代价的;因此，学校明确要求所有学生提高安全意识和自卫、自我保护和自救能力，不要在没有家长或成人领导的\'情况下在水中游泳，不要在没有安全设施、救护人员、安全保障的情况下在陌生水域游泳;不得在江河、湖泊、海洋、水库、池塘游泳;成年人在游泳池等场所游泳时应有人陪同。如果有人掉进水里，我们的同学应该采取正确的方法救人。应该叫大人帮忙，自己救不了人;学校认为这是一条假期线。

**暑期安全演讲稿篇八**

亲爱的同学们：

人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来学习珍爱我们的生命——防溺水教育。

1、未经家长老师同意不去。

2、没有会游泳的成年人陪同不去。

3、深水的地方不去。

4、不熟悉的江溪池塘不去。(当然，也不能到河塘捞鱼摸虾)

1、不会游泳。

2、游泳时间过长，疲劳过度。

3、在水中突发病尤其是心脏病。

4、盲目游入深水漩涡。

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、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下去游泳。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。

溺水是非常危险是，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，溺水事件还是可以防止的。同学们，珍爱我们的生命吧。珍爱生命就是珍惜每一天。

文档为doc格式

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