# 防溺水倡议书(精选14篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-04-03

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**防溺水倡议书篇一**

亲爱的同学们：

您好!多年来，溺水是造成中小学生意外死亡的第一杀手。特别是随着夏季来临，溺水事故又进入高发季，每年时有学生溺水事件的发生，蓓蕾初开，前程无限，却被无情的河水所吞噬，令人痛心。为了预防和减少溺水事故发生，提高我们防溺水的自觉性和识别险情、避险逃生的能力，杜绝溺水悲剧的发生，保障我们安全健康快乐成长，现特向全校同学发出以下倡议：

1、不私自下水游泳;

2、不擅自与他人结伴游泳;

3、不在无家长带领的情况下游泳;

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、不熟悉水性的学生不擅自下水施救;

7、不在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处戏水、游泳;

8、不在没有家长接送情况下，私自到河渠、水塘、水库的地方玩耍。

同学们，生命是宝贵的。安全至上，生命为大!为了自己和他人的安全，从今天起，让我们立即行动起来，珍爱生命，预防溺水，远离危险，平安成长!让我们的校园更加文明、安全、和谐，让我们的生命更加精彩!

**防溺水倡议书篇二**

家长和同学们：

暑假快要到了，让孩子们度过一个安全、快乐、有益于身心健康的每一天，是社会共同的心愿。安全是我们生存的前提，它也是我们走向成功的基石，没有安全做任何事都无从谈起，然而面对我们生活、学习中可能存在的隐患和潜在的意外，为远离伤痛与不幸，努力杜绝游泳溺水悲剧的再次发生，为我们能有一个舒心、优雅、文明的学习环境，我们向大家发出以下倡议：

五、预防溺水的最好方法是到正规的游泳场所参加游泳培训，尽早学会游泳，掌握自救技能。

六、不要到塘江边去玩水，不到江堤下行走、玩耍和观潮，安全观潮必须在大人的陪同下进行。

七、如果您发现有未成年人在没有监护人在场的情况下，私自在池塘、河边、水库等地方游泳、戏水、玩耍，请您一定要及时制止!

志愿者行动，从你我做起、从参与做起、从身边做起!

xxx

20xx年xx月xx日

**防溺水倡议书篇三**

各位家长，社会各界人士：

你们好！

学生的健康成长关系到家庭的幸福、关系到祖国的未来。多年来，溺水事故一直是我国中小学生非正常死亡的头号杀手。溺水事故大多数发生在校外、节假日或暑假期间。溺水事故的发生，给事故家庭造成巨大的精神伤痛和无法弥补的损失。目前，夏天到来，汛期又至，防溺水工作又到了关键时期。

为了切实做好我县中小学生暑期防溺水安全工作，建立“以人为本、教管并重、社会联动、齐抓共管”的工作机制，特向全社会发出以下倡议：

一、倡议广大家长增强责任意识，加强对孩子的教育和校外监管

教育孩子不擅自在未经家长许可或带领的情况下私自与同学结伴游泳或嬉水，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或嬉水，不在上下学的途中下溪、河、沟、水库、水坑、山塘等危险水域游泳、游玩、嬉水，不到设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处游泳或嬉水。教育孩子在见到有人落水而自己又无能力救护的情况下，不要逃离或者贸然下水施救，要采取呼救及报警等措施，尽快把情况报告给成年人。教会孩子基本的应急自救、求助、报警方法。第四，亲自带孩子游泳时，要密切关注孩子的活动情况。平时要经常与学校和老师保持联系，就孩子的安全监管做到无缝对接。

二、倡议相关部门加强对易发事故水域的监管

在危险水域周边要采取各种防护措施，设立警示牌对欲下水游泳的学生进行提醒和阻止，提醒成年人关注在水域附近活动的学生，及早预防事故发生。

三、倡议社会各界人士积极参与预防学生溺水工作

发现危险水域安全隐患及时报告相关管理部门。发现学生在没有监护人在场的情况下，私自在池塘、河边、水库等地方游泳、戏水、玩耍，应及时制止并及时联系相关人员。发现学生遇到危险要及时采取营救措施。

关爱青少年儿童行动，从你我做起、从参与做起、从身边做起!让我们大家一起联动，齐抓共管，共筑学生夏季溺水防护网，确保少年儿童健康成长!

倡议人：xxx

20xx年xx月xx日

**防溺水倡议书篇四**

大家好！

随着炎热的夏天到来，每年因儿童游泳或玩水导致溺水身亡的惨痛事件时有发生。溺水死亡，已是孩子的头号杀手，防溺水教育已刻不容缓。为了孩子的健康成长，我们迫切希望各位家长把孩子的生命放在第一位，切实履行对孩子的安全教育与监护职责，不管您有多忙，时刻把孩子的安全教育放到首位，认真做好安全教育工作。

现将有关知识提醒如下：

一、发生溺水的常见时段：

1、下午放学后；

2、双休日；

3、节假日；

4、暑假期间。

二、发生溺水死亡的原因：

在水边玩耍；

2、下水摸鱼；

3、捡落入水中的物品；

4、擅自下河玩水；

5、三五成群结伴游泳。

鉴此，请家长们或监护人一定要做到“四知道”：

1、知去向；

2、知同伴；

3、知归时；

4、知内容。教育孩子做到“六不准”：

1、不私自下水游泳；

2、不擅自与他人结伴游泳；

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、不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

亲爱的家长朋友们，孩子才是我们的命根子。

请记住“安全第一，预防为主”，加强安全宣传教育，提高安全防范意识，确保学生幼儿生命安全，让幼小的树苗长成参天大树，将来成为家庭的支柱、国家的栋梁！天气逐渐炎热起来！希望各位家长朋友们随时留意一下，如果您发现有未成年人在没有监护人在场的情况下，私自在池塘、河边、水库等地方游泳、戏水、玩耍，请您一定要及时制止！从您我做起、从参与做起、从身边做起。

谢谢大家！

**防溺水倡议书篇五**

亲爱的朋友们：

现在的天气逐渐炎热起来！为了每一个孩子的安全，每一个家庭的幸福，希望朋友们外出游玩的时候，随时留意一下，如果您发现有未成年人在没有监护人陪同的情况下，私自在池塘、河边和水库等地方游泳、戏水、玩耍，请您一定要坚决、及时地制止！您的举手之劳，可能就会挽救一条生命、帮助一个家庭！

也请各位家长看管好自己的孩子，切记千万不要让孩子到不安全的水域游泳！

小编倡议：每个人都是志愿者！从你我做起，从参与做起，从身边做起，从现在做起！

――希望每个家庭、每位家庭成员都重视起来，将这份正能量传递到每个角落！您的一次传播也许就是一个或几个生命的延续，不要让孩子溺水的悲剧再次发生！

xxx

**防溺水倡议书篇六**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

时近盛夏，不少人选择了游泳这个避暑的.方法。但每年时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。为积极响应“平安瑞安”建设，开展以“防溺水安全教育活动周”活动，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，我们特向全校学生发出以下倡议：

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、陌生的河域游泳。

二、在有家人陪伴地前提下，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。

六、严禁私自或结伴到水库、沙溪河等水域嬉戏或游泳，严禁在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水，严禁在公园尤其是靠河处逗留玩耍，严禁私自到河边看涨大水，严禁自行下河救人。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，它不像财富能失而复得，也不像离离原上草周而复始。谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，努力学习，积极要求进步，不断提高自身素质，共同担负起历史和时代的重任。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生！

韩田小学三（1）班

20xx年4月28日

**防溺水倡议书篇七**

亲爱的xx们：

大家好!

在此，我希望大家注意游泳安全，做到以下几点：

不要独自一人外出游泳，也不要到不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去游泳。

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。游泳时切勿太饿，太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋。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。在游泳中如果觉得身体不舒服，如眩晕，恶心，心慌，气短等，要立即上岸休息或呼救。

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。

同学们，我们是国家和民族的希望，关注安全就是关注生命，关注安全就是关注我们自己!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，让生命的一泓清泉永流不息。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生!

倡议人：xxx

倡议时间：xx年xx月xx日

**防溺水倡议书篇八**

亲爱的各位家长：

大家好！

暑假到了，让孩子们度过一个安全、快乐、有益于身心健康的暑期生活，是我们共同的心愿。当前，已进入盛夏季节，气温偏高、雨水偏多，河塘、沟渠里都蓄满了水，成为孩子们戏水降温的好去处，但也同时成为安全隐患。为进一步做好防溺水等安全工作，我们特发出倡议如下：

希望孩子们在游泳时做到“四不”：一是不在无大人带领下私自下水游泳，二是不擅自与同学结伴游泳，三是不到无安全保障的水域游泳，四是不在河道、池塘、水库等水域戏水玩耍。特别是加强对留守流动儿童在暑期、节假日、周末和放学后的监管。

希望家长加强孩子游泳救护知识的辅导，帮助孩子掌握基本的自护、自救和逃生方法。教育孩子必须到符合卫生条件的游泳馆或正规培训机构游泳，同时要学会一些溺水时自救的方法，如放松全身，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，向周围呼救，等待救援等，在一旦发现有人溺水时，应及时呼救，让成年人来抢救，不会游泳的切不可盲目下水施救。

谢谢大家！

倡议人：

日期：

**防溺水倡议书篇九**

根据该地区的黑龙江省教育厅被前锋黑教安[20xx]92号《关于做夏季洪水控制和预防中小学学生溺水事故警告通知”文件的精神，结合我的县地理位置和实际情况，专门制造这封信。

今年6月，我县降雨逐渐增多，尤其是在6月下旬开始进入洪水季节。根据省级气象部门预报，夏季降水总量为10%比通常部分-15%，暴雨过程可能伴有强对流，雷和雹等灾害天气，夏季炎热的天气，家长和学生下水玩培养繁殖。连同暑假到来，因为做我们的工作和防洪和预防溺水，防止发生溺水学生死亡事故，本文提出以下要求，请全体教职员工、学生和家长的同志们的支持。

我们的学校创造“安全、和谐的校园”和社会主义和谐社会建设，根据身高，坚定树立“安全第一，预防、“工作思路、教育和总是提醒学生们注意自己的生命安全。进入夏季的时候，学生们放学后或长周末和节假日，禁止大河游泳，玩。如假期间为学生放松心情，缓解压力，应该熟悉水务公司的父母，我们学校将使用学校平台，所有的父母同志发出倡议，提醒，请所有的学生都回家后的信息及时通知你，你的父母。

同学们，我们是祖国、国家的未来和希望，希望每个学生记住一个单词：“生命安全高于天，父母给予我们生命只有一次，每个人都没有理由不珍视生命，是安全的。“让我们做它，珍惜生命，防止溺水。去和睦相处的每一天!

倡议人：xxx

20xx年xx月xx日

**防溺水倡议书篇十**

时近盛夏，不少人选择了游泳这个避暑的方法，防溺水倡议书。但每年时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。为积极响应六月份为“安全生产月”，开展以“防溺水安全教育活动周”活动，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，我们特向全校学生发出以下倡议：

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、陌生的河域游泳。

二、在有家人陪伴地前提下，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，倡议书《防溺水倡议书》。

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。

六、一是严禁私自或结伴到水库、沙溪河等水域嬉戏或游泳，二是严禁在设有“禁止游泳”或“水深危险”等警示标语的水域处下水戏水，三是严禁在公园尤其是靠河处逗留玩耍，四是严禁私自到河边看涨大水，五是严禁自行下河救人。

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不象财富能失而复得，也不象离离原上草周而复始。谁失去了生命，不仅仅是自己失去了一切，还要给活着的亲人留下心灵的创伤。同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，努力学习，积极要求进步，不断提高自身素质，共同担负起历史和时代的重任。让我们行动起来，“以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻”，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。

**防溺水倡议书篇十一**

亲爱的各位家长：

大家好！

回顾往年，每年的这个时间点都发生过很多溺水事故。这些溺水事件在很大程度上是有的同伴发生溺水后其他同伴不懂施救方法，盲目伸手救助而被拖入水中溺亡。事件的发生，给每名溺水学生的家庭带来了巨大的精神伤害和无法弥补的损失。可以说，溺水事故的发生，教训十分惨痛，应引起我们对孩子生命安全的高度重视。为进一步加强防溺水安全教育工作，预防溺水事故的发生，我们特发出以下倡议：

一、充分认识溺水事故的危害性。孩子是家庭的希望，祖国的未来。溺水事故会给家庭带来难以挽回的后果，造成无法弥补的损失。家长一定要充分认识到这一点。您的一点疏忽，都有可能给家庭带来沉重的.伤害。因此，请你们一定要根据自己孩子的身心特点，选择正确的家庭教育方式，晓之以理，动之以情，让孩子也能深刻认识到溺水事故的危害，从而避免溺水事故的发生。

二、做好预防溺水的家庭教育。良好的家庭教育是孩子健康成长的关键。安全教育关乎孩子的生命安全，孩子课余放假期间，请你们加强对孩子预防溺水的安全教育和监护工作，提高孩子的自我保护意识。切实让孩子做到“四不游泳”，即：一是不要在无家长的带领下私自下水游泳；二是不擅自与同学结伴游泳、戏水；三是注意安全警示，不到无安全设施、无救护人员、无安全保障的水域游泳；四是不到不熟悉的水域游泳。家长要严格教育学生不要到河边、水沟、水渠、水塘等有水的地方玩耍或钓鱼（捕鱼），以防不测，造成伤害。

三、教给孩子预防溺水的技能，提高自护自救能力。如有条件你们可以教会孩子掌握游泳本领和溺水自救的能力，还要让孩子知道在发现同伴溺水时应立即大声呼救，不能擅自盲目救助，要做到科学施救，不提倡未成年人下水营救溺水者，未成年人发现有人溺水时，要学会报警或者呼救大人求救，从岸上或船上施救应先确保自身安全，防止被拖带入水。如发现有学生在水边玩耍或游泳，不管是不是您的孩子，请您能及时进行劝阻，以减少意外事故的发生。

尊敬的家长朋友，孩子的人身安全无小事。希望您教育孩子提高防止溺水的安全意识，切实做好孩子的安全监护工作。让我们家校联手，共同筑起孩子的安全屏障。

谢谢大家！

**防溺水倡议书篇十二**

尊敬的各位家长：

您好！盛夏的脚步悄然而至，不少人会选择游泳的方式进行避暑。为积极响应第四个“x市学校交通和防溺水安全教育周”活动，避免可能的`后悔与遗憾，特向家长们发出一下倡议：教育孩子做到“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。

希望家长加强对孩子游泳救护知识的辅导，帮助孩子掌握基本的自护、自救和逃生方法。教育孩子必须到符合卫生条件的游泳馆或正规培训机构游泳，同时要学会一些溺水时自救的方法，如放松全身，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，向周围呼救，等待救援等，在一旦发现有人溺水时，应及时呼救，让成年人来抢救，不会游泳的切不可盲目下水施救。

让我们家校联手，共同筑起孩子的安全屏障！

倡议人：

时间：

**防溺水倡议书篇十三**

尊敬的家长：

您好！

随着夏季炎热天气的到来，中小学生溺水事故又进入高发期。近日多地相继发生学生溺亡事件。同时，我校紧邻湍河，预防溺水工作更加艰巨。为了形成教育和监管合力，增强防溺水工作的实效性和针对性，内乡县第三小学提醒各位家长：无论您工作、生产、生意有多忙，也不管是出差在外还是进城务工，都要想方设法做好您子女的经常性监管工作，尤其是“双休日”和节假日，要时刻关注他（她）的去向，切实担负起监护人的职责，采取有效的监护措施做好监管工作，一定要教育孩子做到“六不两要一会”：“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。

“两要”即要严格遵守作息制度，按时到校和离校，不迟到，不旷课，不私自离校出走，放学后不在校内外逗留，及时回家；要离家时告诉父母到什么地方、做什么、与谁在一起，什么时间回来，严禁瞒着父母几个同学私自相邀外出玩耍。“一会”即会基本的自护、自救方法。

尊敬的家长朋友，孩子是家庭的希望，祖国的未来。为了孩子的安全，家庭的幸福，希望家校互相配合重视对孩子进行防溺水安全教育工作，增强孩子防溺水的自觉性，提高孩子识别险情、紧急避险、遇险逃生的自救能力。

最后，让我们共同携起手来，为孩子撑起一片蓝天，让您的孩子健康快乐地成长！

xx三小学校

20xx年xx月4日

**防溺水倡议书篇十四**

中考、高考已经结束，小学生今天期末考试也结束了，对多数中小学生来说暑假即将来临。炎热的夏天游泳,是一件乐此不疲的事情，但每年因游泳而出现的险情也不容忽视，尤其是自我保护意识差的少年儿童。希望各位朋友们随时留意一下，如果您发现有未成年人在没有监护人在场的情况下，私自在池塘、河边、水库、海边等地方游泳、戏水、玩耍，钓鱼，电鱼，请您一定要及时制止!关爱青少年儿童暑期安全，从你我做起、从参与做起、从身边做起!

【拓展阅读】

游泳注意事项

不要在无成人陪护下私自下水不私自下水游泳、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。

不要在游泳池四周打闹游泳池的四周大多是马赛克地面，游泳的人在上面来回走动，留下了许多水，因此地面很滑。孩子们好动，常在上面跑着追逐打闹，一旦摔倒，就会出现危险。有的同学喜欢在池边倒着身子跳水，认为很刺激，但殊不知这里面却隐藏着险情。倒着身子跳水，身体稍微一斜，下嘴巴很容易碰到池边磕破下巴。

防止腿抽筋初学游泳，心存恐慌，加上水凉，泡在水里时间一长，就有可能腿抽筋。这个时候不要太过紧张，要立即停止游泳，仰面浮在水面上。有效地防止抽筋的方法之一是在游泳前做好准备工作，准备活动包括头、颈、双肩、双臂、腰腿、手、脚的关节都要活动开。有时家长还可以先在孩子的四肢泼点水，以逐渐适应水温，然后再下水游泳。还可以预先喝点淡盐水。

不要用鼻子吸气游泳时用鼻子吸气，最容易引起呛水。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。孩子往往对喝水有恐惧感。其实，对于初学者来说，宁可多喝几口水，也不能呛一口水，世界游泳冠军有时难免在池中也喝口水。

不要离开家长的视线少年儿童对安全少有概念。即使学会了游泳，还是要在家长的陪同下，在家长的视线范围内游泳。这样，家长才能在察觉到情况不妙时立即采取行动。

不到江河湖海和水库游泳不到江、河、湖、海及水库里游泳，每年都有因单独在这些地方游泳而被淹死的悲剧发生。这些地方的水看似平静，可是由于水下暗藏漩涡，一入水中便有可能被漩涡卷走。如果要去这些地方，也务必要有家长相伴，并带上浮漂等安全装备。游泳技术不佳和体力不充沛者，不要涉水至深处。在地理环境不清楚的地方游泳更要小心，如果水下有障碍物的话，撞上硬的东西或被水下之物缠住就会出现危险。

自救

1.不要害怕沉入水中。溺水后不要试图通过挣扎使自己浮出水面，那样只能适得其反。此时最重要的是屏住呼吸，放松全身，同时去除身上的重物。因水有浮力，身体沉到一定程度，没有负重的人体就会向上浮起。

发生溺水，等待救援时，学会“水母漂”，可能会救你一命：吸气后全身放松俯漂在水面，四肢自然下垂，似水母般静静漂浮，待需要吸气时，双手向下向外压划水，顺势抬头吐吸气，随即低头闭气恢复漂浮姿势。而四肢乱动，拼命挣扎，大喊大叫，会浪费体力、导致溺亡。

2.上浮时双臂像鸟飞一样顺势向下划水，向下划要快，抬上臂要慢。同时采取头向后仰、口向上方的姿势，先将口鼻露出水面，并立即呼吸。呼气要浅，吸气宜深，尽可能使身体浮于水面，以等待他人救护。

3.如果在水深2~3米的游泳池溺水，落水者可在触底时用脚蹬地加速上浮，浮出水面立即呼救。

4.如因小腿抽筋而致溺水者，此时应深呼吸后屏气，同时将痉挛下肢的拇指持续用力向前上方拉，使拇指跷起来，直到痉挛停止。对于其他部位的抽筋，要充分按摩和伸展患处，同时要找机会上浮，充分呼吸。

5.对被水草缠住者要冷静，深吸气后屏气钻入水中，用双手帮助慢慢解脱缠绕，切勿挣扎，否则越挣扎可能会被缠得越紧。

互救

1.首先不要慌张保持冷静,立刻大声呼救，在周围有大人的情况下群求大人帮助，同时拨打110、119、120。

提示：谨记量力而行;确保施救者自身安全，尽量利用救生设施进行岸上救援;团体救援优于单兵作战。会游泳不代表会水中救援。不识水性者严禁下水救援，以免增加救援负担甚至自己溺亡!让专业急救人员尽快到达现场。不鼓励未成年人参与救援行动。

2.不能盲目下水，要利用物品间接营救，在溺水者还清醒时可为其提供漂浮物和拉扯物，如木板、绳子、树枝等。不会游泳者千万不能下水救人，即使是会游泳者甚至是游泳健将也不要盲目下水，因为水情不同，水下可能有很多未知因素。

3.最好由受过训练、水性好、熟悉和了解水情的人下水，不要勉强下水救人。现场的人应准备救生圈、绳索、小船等，以防营救者发生意外。下水的人不要穿鞋和过多衣服，不要以“扎猛子”的方式头朝下跳水救人，以免碰伤。

4.对于还在挣扎的溺水者，营救者要告诉他保持镇静，同时要防止被其抱住，通常采用从后部接近的方法。若被溺水者抱住，营救者可让自己与被救者自然下沉，溺水者便会放手。营救者应首先将溺水者头部托出水面，尽快使其呼吸空气。

5.上岸急救：

清醒：有呼吸有脉搏陪伴保暖待救援人员或送医院观察。昏迷：(呼叫无反应)，有呼吸有脉搏、清理口鼻异物，稳定侧卧位，等待救援人员。密切观察呼吸脉搏情况，必要时心肺复苏。

昏迷:无呼吸有脉搏类似“假死”状态，患者喉痉挛，无呼吸，脉搏微弱濒临停止，此时仅仅给予开放气道、人工呼吸，脉搏心跳即可迅速增强。恢复呼吸后，可侧卧位等待救援人员。

昏迷，无呼吸无脉搏：即刻清理口鼻异物，开放气道、人工呼吸、胸外按压a-b-c心肺复苏急救。切记同时呼叫120，并持续复苏至患者呼吸脉搏恢复或急救人员到达。

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