# 防溺水安全心得体会(模板12篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2025-03-11

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**防溺水安全心得体会篇一**

溺水是一种非常危险的事故，每年都有许多人因此失去了宝贵的生命。为了保障自己和家人的安全，我们都应该时刻保持警惕，加强关于安全防溺水的知识和意识。下面，我将分享我在防溺水方面的心得体会。

首先，我认为了解溺水原因和危险区域是预防溺水的关键。大部分溺水事故发生在未经许可的泳池或水域，而且多数是由于对自己的能力和环境估计不足所造成的。我们应该避免擅自进入未经测试和确保安全的水域，同时慎重选择参与水上活动的地点和时间。此外，善于观察周围环境，尤其是检查有无水下障碍物或强大的水流，这将有助于我们判断是否适合下水。

其次，学会正确的游泳技巧和自救方法也是防溺水不可或缺的一部分。学会游泳是避免溺水的最好办法之一，而且能够增强我们的水上安全意识。但仅仅会游泳是不够的，还应学习正确的自救方法，以保证自己在紧急情况下能够从水中安全脱身。如果条件允许，最好参加专业的游泳教练课程，学习各种游泳技巧和救生技能。

第三，与他人一同游泳能够提高我们的安全度。在游泳的过程中，我们应该遵循一对一原则，最好和有经验的泳者一起游泳。如果是在公共场所游泳，最好选择有救生员的地方，以确保能够及时获得救援。同时，不要相信自己的能力过高，尤其是在远离岸边或水边时要格外小心，以防止发生意外。

此外，了解基本的急救知识和相关器材的使用也是防溺水中的重要环节。如果遇到溺水事故，我们应该立即采取正确的救援措施，如呼救、打捞等，但这需要我们在事前具备一定的急救知识。同时，我们应该了解救生圈、救生衣等相关器材的使用方法，以便在需要时能够迅速而准确地使用它们来救助他人。

最后，保持谨慎和警觉的心态是安全防溺水的关键。不管在水里还是水边，我们都要时刻保持警惕，并遵守游泳场所的规定和要求。特别是对于儿童和老年人，我们更应加强监护和照顾，确保他们的安全。勇于承担个人责任，不擅自冒险，时刻关注自己的体能状况和周围环境的变化，这些都能最大限度地降低溺水事故的发生。

总而言之，安全防溺水是每个人的重要任务，只有时刻保持警惕和学习相关知识，我们才能有效防止溺水事故的发生。通过了解溺水原因和危险区域，学会正确的游泳技巧和自救方法，与他人一同游泳，掌握基本的急救知识和器材的使用，并保持谨慎和警觉的心态，我们能够有效预防溺水事故，确保自己和他人的安全。让我们一起行动起来，共同创建一个安全的水上环境！

**防溺水安全心得体会篇二**

防溺水比泰山还安全。频频发生的溺水事件也值得深思。纵观第一起溺水事件，不难发现，不仅有预防溺水设施的缺失和遗漏，还有溺水学校、高校学生对预防溺水知识的普遍缺乏。尤其是在紧急情况下缺乏自己保护和救生手段。防止燃烧。防溺水安全重在“防”字，重在提高中小学生的防溺水意识，提高其防溺水技能。

学校要加强预防溺水安全知识的宣传教育，通过观看幻灯片、参观图片展、用事实说话、以个案示人等方式，让广大大、中、小学生对预防溺水有直观、生动的认识，从而牢记于心。同时，要定期、不定期组织防溺水安全演练，模拟涨水场景，让学生到场。通过现场指导，教会学生预防溺水的基本技能和救生要点。当然，预防溺水的安全不是单个部门就能解决的，要建立学校、家庭、社会三位一体的机制。

政府要充分发挥职能作用，加大湖泊、泊位、河流、池塘、大坝安全警示标志设置，实现全覆盖，加大巡查力度，确保全天候覆盖。学校要充分发挥防汛安全主体作用，提高学生防汛安全意识和技能。这是学生在家庭生活中休息的另一个主要场所。除了在学校的学生，学生们的很多业余时间都是在家里度过的，溺水发生的时间也是在节假日和暑假期间。原因是父母的监督不到位，事情发生时后悔也来不及。家长要肩负起责任，加强对孩子的监管，时刻教育提醒孩子远离洪水。备用大于阻塞。目前，由于溺水事件频发，学生家长谈水变色、禁止游泳已成为共识。不游泳不亚于堵源截河。正确的方法应该是疏通，教孩子学会游泳，掌握一些基本的游泳技能，不要成为旱鸭子和负重者，这样才能从源头上最大限度地预防和减少溺水。

溺水比老虎还凶猛。但是，当我们面对频发的溺水事件时，我们不仅要扼腕叹息，更要积极行动起来，共同筑起防止溺水的生命屏障，让溺水远离儿童，防止溺水事件重演、夏天到了，很多小伙伴都选择了去水边玩，但他们都不知道水的危险。所以我们学校展开了防溺水活动，校长再三提醒，一定不要去水边玩，还告诉我们，有人落水后不要盲目施救，一定要大声呼救。校长还说，如果真的想去玩水，就去正规的游泳馆。老师肯定知道我们在会上并没有认真的听。所以上课后，老师还是会提醒我们不要去水边。并且老师还会提问几个同学，看他们到底记住了没有。暑假里，老师每天都让我们写安全日记，时刻提醒我们注意安全。我们也深深地知道了安全隐患无处不在，我们千万不可大意。

我妈妈还跟我说了一个事件。有五、六个初中生他们去河边玩耍，有几个被淹死了。我听了，心里特别酸。这件事，我一直记在心里。所以，我每次非常想去玩水的时候，就会想起老师和校长的说的话。同学们，防溺水真的很重要，我非常希望大家能把老师和校长说的话谨记在心！真的不要一个人去水边玩耍，太危险了。水是天底下最温柔的物体了，她也非常的听你的话。你把她装进圆的瓶子，她就变成圆的；你把她装进方的瓶子，她就变成方的；你把她装进长的瓶子，她就变成长的；你把她装进扁的\'瓶子，她就变成扁的了！可就是这样一个让人觉得温柔无比的物体，却也隐藏着无限的凶机。

河水是清冷的，让人觉得舒服的，看起来又是那么的温柔平静。会使你觉得投入她的怀抱将是非常美好的事，你也经不住她的，投入了她的怀抱，可有时她会抱着你不放。就像6月26日上午，我县某一学校初一（1）班学生徐某，因天气炎热，想到欧江清冷一会儿，投入其怀抱，结果就再也回不来了。河水是凉爽的，让人觉得舒适的，玩起来又是那么的富有情趣。你想在她身边多呆一会儿，也许你也只是想和她握握手，或者是踢踢脚，和她亲近亲近，可是她发起火来就不得了。记得20xx年5月30日中午12时许，我县某一小学四年级学生朱某与几位同学在欧江边玩，朱某不慎被发火的水带走了，离开了他的亲戚朋友。河水是无情的，让人觉得恐怖的，做起来又是那么的难以防范。也许你觉得河水那么可怕，你就不去接触她，那也就安全无事了，可她还是不一定放过你。比如2月29日下午2时许，遂昌县湖山乡一中心小学二年级学生罗某在自家门口步行时，不慎滑倒掉进小溪，就被她抢走了生命。

**防溺水安全心得体会篇三**

随着高校改革开放深入，大学生的生活空间大大扩展，交流领域也不断拓宽。在校期间，大学生除了进行正常的学习、生活外，还需要走出学校参加各种的社会实践活动。在这种情况下，如果缺乏必要的社会生活知识，尤其是安全知识，势必会导致各种安全问题的发生。因此，加强大学生的安全教育，增强安全意识和自我防范能力，已迫在眉睫、刻不容缓。

近日来，在校园内外发生了许多涉及学生意外伤害事故，究其原因虽然各不相同，但有一个共同点，就是大多数当事学生对事故的发生没有任何心理准备和自我保护意识，面对伤害不知所措。当前大学生自我防范意识和自我保护能力方面，主要存在以下几个方面问题：

一是缺乏社会经验。当代大学生由于从小都是在父母和老师的呵护下长大，没有经受什么挫折，思想比较单纯，对社会上的不良风气和一些坏人坏事不能作理性的认识。由于缺乏社会经验，自我防范能力就相对比较弱，如缺乏保管自己的贵重物品、现金的经验，易于发生财物被盗；缺乏人际交往中的经验，容易上当受骗。也有一些学生在受到不法侵害时，不知道如何保护自己，轻而易举地被一些不法之徒欺骗或威逼利诱。近年来发生的多起女大学生被拐卖、欺辱、残害的案件就是这方面的活生生的例子。

二是缺乏安全防范意识。一些大学生安全防范意识淡薄，对可能发生的各种安全问题，缺乏必要的重视和警惕，留下了种种影响安全的隐患。如人离不锁门、贵重物品不加妥善保管、随意丢放，导致钱物失窃；有的学生违反宿舍安全管理规定，在宿舍内乱接乱拉电线、违章使用电器、吸烟乱扔烟头等，并由此造成各种安全事故。

三是缺乏对社会消极因素的抵御能力。目前，我国正处在一个前所未有的改革开放时期，乘虚而入的西方资产阶级腐朽思想和没落的生活方式，以及“一切向钱看”的极端个人主义、利己主义、享乐主义，对那些涉世不深、阅历不广、缺乏社会经验、良莠不分的青年大学生来说具有极大的诱惑力。有的学生经不起这种诱惑，自觉或不自觉地接受了这些腐朽观念，如有些大学生受拜金主义、享乐主义、极端个人主义思想的影响，经受不住来自社会金钱和好逸恶劳、贪图享乐的诱惑，从贪小便宜、小偷小摸而发展到大肆行窃，害人害己、危害社会，堕落成为社会的罪人；有些大学生在西方“性解放”及淫秽书刊、录像的影响下，奉行“青春不美，死了后悔”的人生哲学，在这种腐朽思想的支配下，便很快成为淫坏思想的俘虏。针对上述大学生安全意识和防范能力方面存在的问题和不足，因此，加强大学生安全教育，使广大学生提高警惕，掌握必要的安全知识，可以起到预防犯罪，减少发案的作用。

针对以上存在的问题，我校开展了大学生安全教育，尽可能的减少意外等事故的发生。以下是对我校具体措施的总结与心得：

1、学校采取有效措施，加强了对大学生的教育力度。在教学上，充分发挥课堂教学的主渠道作用，在有关课程和教学环节中由任课老师结合课程内容实施对学生进行安全教育；在日常教育管理以及各种服务工作中，都必须结合安全方面的内容，适时的对学生进行安全教育，从而形成对安全工作重要性的共识和公众舆论，以利于安全教育与教学活动、课外实践以及管理和服务工作紧密结合起来，使学生安全教育得到广泛而充分的重视。全面教育即安全教育不但要使学生掌握一般的国家安全，网络安全、交通安全、防火、防盗安全等方面常识，也要教育学生遵纪守法，提高警惕，加强防范，珍爱生命，热爱生活，使安全教育真正融入德、智、体全面教育之中。此外，由各班班主任主持开展安全教育的\'主题班会，明确安全教育的重要性，使同学们从根本上认识到安全教育的重大意义。

2、各班班主任采取实践活动，积极到本班学生各个宿舍查看，了解学生具体情况，对安全检查不合格的同学做出具体要求，尽可能的改善宿舍安全情况。具体的对宿舍卫生、刀具管治、乱接乱拉电线、违章使用电器以及电脑的安全使用等问题进行了严格检查，保证学生的生活安全。

3、班级开展安全教育与实践活动。本班班委通过班级讨论，决定对班级安全教育进行实践。

其一，由于近期校园发生多起打架斗殴事件，针对事态严重性向全班同学进行安全教育；

其五，开展班级娱乐活动，放松身心，减少烦躁感，不仅能够使大家享受生活，而且能够从心理上消除阴影，避免安全问题的发生。

**防溺水安全心得体会篇四**

冬季是水域意外事故的高发季节，寒冷的气温常常会带来令人突然的痉挛和意外的危险。防溺水安全是关乎着每个人生命安全的问题。下面本人将阐述自己冬天防溺水的经验和体会，希望能够对广大群众有所帮助。

一.预先做好准备工作。

夏季游泳尚且需要做好预备，更何况对于寒冷季节中到深水区者。在进入冰封的湖泊、河流或海洋之前，身体应预先进行一些适宜的暖身活动，比如慢跑、拉伸等活动。适量的运动可以让身体缓慢升温，避免因为体温过低而引发意外事件。而且，在参与冬季体育运动时，要选择适合自己实际情况的公共游泳池或冬泳场地，这些地方都能为你提供在相对安全的环境下运动的保障。

二.注意注意衣着和饮食。

在参与冬季水上运动时，要选择适合自己的衣物，同时适时补充热量。厚重的防水外套是好的选择，如同保暖毛衣、外套和穿厚的手套，帮你保暖以及防水。保证身体适量的碳水化合物摄入。身体能够从碳水化合物中获得热量，并将其要用来提高体温。另外，要时刻确保饮水不被冻住。

三.注意自我保护。

意外事故爆发到此，那么更为重要的是自我保护意识，保持镇静。当你不能掌握自己的身体时，保护好自己的呼吸系统就至关重要了。当你的耳朵滴滴答答的滴水，或呼吸口呼呼吸，身体开始失去动作能力，千万不要放弃寻找救援，保持呼吸。

四.保护他人。

当你陷入冰水并且需要救援的时候，如果有别人附近，那么就应该吸取一些重要的教训。在潜入水中前，告知发送一个信号给对方——“我需要帮助”，这样礼貌的请求会得到帮助。另外，如果你附近和有人扔物件过来，也不要过于担心，相反应该尽快拼尽全力，显出取得救援的意愿。

五.准备就绪。

我们的生命安全非常重要，要保持清醒和冷静。在参与任何冬季水上运动之前，要仔细评估自己的身体状况和技能水平。有备无患，这一点对于冬季水上运动来说尤为重要。在运动开始前，不妨多跟运动员研讨天气情况，大家一起迎接有趣和和谐的事情。

总之，保持安全是我们冬天防溺水的首要任务，坚持遵循相应的规则和建议，同时也要提高自我保护意识，保持镇静，遇到困难，应及时求救，以免宝贵的生命付之一炬。希望以上的冬天防溺水安全心得体会，能为大家提供参考和帮助。

**防溺水安全心得体会篇五**

第一段：简介溺水安全视频的重要性和目的（200字）。

近年来，溺水事件在全球范围内频频发生，给人们的生命和财产安全带来严重威胁。因此，采取有效措施预防溺水事故显得尤为重要。为此，我最近观看了一部溺水安全视频，深感它的合理性和必要性。这部视频着重强调了溺水的危害以及如何做好自救和周围救助溺水者的方法，为我们提供了宝贵的生命经验。下面，我将分享一下我在观看这部溺水安全视频后的一些深刻体会。

第二段：对溺水原因的认识和危害意识的提高（200字）。

观看视频后，我对溺水的原因有了更深入的认识。请勿贪图一时刺激或者在无人监督的情况下下水是导致溺水事故的主要原因之一。视频中以多种真实案例说明了不同的溺水原因，如游泳不熟练、违规跳水、游泳用具故障等，并强调了它们的危害性。此外，视频还警示了大家对深水和急流要有足够的戒备心理，不要无视它们的危险性。通过这些例子，我深刻认识到了仅仅因为探险、获得快感或者时尚而无视安全对溺水的危害不可取。

第三段：自救和救助技巧的学习和应用（300字）。

视频中还介绍了一些自救和救助的基本技巧。当发生意外溺水时，保持冷静并保持呼吸是自救的关键。在观看视频中，我意识到学会浮起、翻滚、扑水、踢腿、用手臂保持平衡等基本技巧能够极大地提高自救的成功率。同时，我还了解到应该选择合适的救生设备，如救生圈和救生衣，并且学习使用这些设备的正确方法。更重要的是，救助溺水者时，视频教导的“先扔物品再过去”原则给我很大的启发。在视频中，我看到舍身救人的人被溺水者抓住，最终导致双双溺亡的情况，因此不得不重视自己的安全。通过这些讲解和示范，我相信我能够在意外情况下保持冷静并做出正确的应对。

第四段：提升安全意识的重要性（250字）。

通过观看溺水安全视频，我深刻认识到提高安全意识的重要性。视频通过真实的案例和讲解向我们传达了溺水事故的危害，唤起了我对生命和安全的珍爱之情。它提醒我们，不管是在湖泊、海滩、河流还是游泳池，在水中的时候我们都不能大意，必须始终保持警惕。此外，视频还提醒了人们适应能力的重要性，如预测潜在风险、掌握自救技巧、了解救援设备的使用等。当我们对安全有了更深刻的认识，并付诸行动时，我们才能更好地预防溺水事故，保护自己和他人的生命安全。

第五段：总结并呼吁共同关注溺水安全（250字）。

通过观看溺水安全视频，我不仅明白了溺水事故的危害和原因，学习了自救和救助的基本技巧，而且提高了对安全的重视和意识。在以后的生活中，我将更加注重安全，不贪图一时的刺激和快感，遵守游泳池的规章制度，并时刻保持警惕。我也期待能够与家人、朋友一起观看这部视频，让更多人了解溺水事故的严重性，并采取必要的预防措施。只有共同关注溺水安全，我们才能切实避免溺水事故的发生，保护自己和他人的生命安全。

**防溺水安全心得体会篇六**

世界上，什么东西最珍贵呢?我认为是生命，因为生命如花，它让世界变得如此丰富多彩。可是，就有人不珍惜生命，让生命之花早早地凋谢了。

今日，我们观看了《珍爱生命·预防溺水》的宣传片。片子里介绍了许多小朋友的溺水事故，让人看了感到十分惋惜和痛心。这些水坑、水池、小溪和江河，平时看上去很平静、很温柔，可背后却隐藏着看不见的危险，像一个个恶魔，不时吞噬了一条条鲜活的生命，酿成了一件件本不该发生的的`杯具。

湖岭的三个孩子放学经过一个水坑，其中一个孩子叫大家下去游泳，其他两个孩子因为水性不好，就不敢下去。那个小孩却逞强，说下去游泳给两个伙伴看，结果游了一会儿就惊慌地直喊救命。第二个孩子下去救，一脚陷进淤泥里，连忙叫岸上的孩子用木棍把他拉上来。当他们也想用木棍去救在第一个孩子时，那个孩子已经沉到水里了，一个生命就这样消失了。片子还介绍许多其他溺水事件，而溺水的大多数是小朋友，异常是外来务工人员的孩子。溺水是一件多么恐怖的事情啊，它给一个个原本幸福的`家庭带来了沉重的打击和巨大的痛苦。

看了这个宣传片，我想对大家说，我们心中要牢记预防溺水的知识，不能随便去玩水。人的生命仅有一次，我们必须要珍爱生命，呵护生命之花，让它安全而又美丽地盛开。

**防溺水安全心得体会篇七**

在生活中，安全防范意识的重要性不言而喻，只有加强安全防范意识，才能更好地保障自身安全。而其中，防溺水，作为一种广泛存在的危险，给人们的生命安全带来了巨大的威胁。如何防范溺水？以下是笔者的一些心得与体会，通过五段式，与大家分享。

一、认知危险，预防溺水。

溺水的事故屡见不鲜，然而能否在一瞬间拯救自己或他人，却需要对危险的认知并采取有效的预防措施。首先，不要轻易将游泳、戏水等水上活动视为娱乐性质的活动，而是应该保持警觉，始终保持高度的警惕心态。其次，提高自己的技能水平，包括掌握呼吸调节方法、环境感知及泳姿技巧等等，以防万一，确保自救。

二、正确佩戴救生用品。

佩戴救生用品是溺水事故中最基本的防护措施。在水上活动之前，应该带好救生衣、腰带、浮板、救生绳等装备，减少因水上运动而发生危险的风险。然而，佩戴救生用品并不等于不用保持警惕。应该时刻注意水温、波动等因素影响，以保证运动的安全。

三、不要过度饮酒，你的安全是最重要的。

过度饮酒不仅影响我们的判断力和反应能力，还会抑制呼吸控制中枢，引起消化不良等不良反应，从而增加了入水后发生溺水事故的风险。因此，从个人安全出发，过度饮酒应该尽量避免。如必要饮酒，也是必须要在有救生设施的场所，并且不要单独坐船或进行水上活动。

四、学会正确抢救溺水者。

在溺水者被发现后，很多人都会直接跳水抢救，这是非常危险的行为。正确的操作应该是：立即寻求专业救援或通过电话求助。如有必要，可以采取抛救浮器等救援设备进行救助。在没有专业救援和救援设备的情况下，应该尽力寻找稳定的受力点，制作救援工具或使用现有的工具进行救援。

五、强化防范意识，促进安全。

防范溺水，不仅仅是一场没有声响的战争。每个人都应该积极行动起来，为自己和周围的人做好安全工作。可以参加防溺水安全培训，加强自身的防范意识；家长也应该教育好孩子，增加他们的自我保护意识；此外，互相提醒，相互帮助，营造安全和谐的社区环境。

总之，防范溺水的重要性不容忽视，正确认识危险，正确佩戴救生用品，避免过度饮酒，正确抢救溺水者，并强化防范意识，这些都是有效的安全防范措施，同时也是我们行动中学习的体会和心得。通过这些认识和体会，我们将更加自信和安全地去享受水上活动的乐趣。

**防溺水安全心得体会篇八**

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

溺水，是人淹没于水或其他液体介质中并受到伤害的状况。水充满呼吸道和肺泡引起缺氧窒息;吸收到血液循环的水引起血液渗透压改变、电解质紊乱和组织损害;最后造成呼吸停止和心脏停搏而死亡。下面小编给大家带来202\_防溺水安全心得体会，希望大家喜欢!

生命是宝贵的，每个人都只有一次，她不像财富能失而复得，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。说到这，我又想起了老师的叮咛，父母的嘱咐，不禁发此感言：防溺水很重要!

可是，每当夏季来临时，总能看见一些儿童在水中嬉戏、打闹，可一下不注意就可能造成溺水事故发生。每年因溺水死亡的儿童多如牛毛，以下几个事件更是引起了我们的熟虑：跟爷爷刚学会游泳的小孩，擅自下河洗澡，其中一个游到河中心，因体力不支而活活淹死;两名小学一、二年级的学生，暑期到外婆家度假，暗地里瞒着外公、外婆去河里摸鱼，结果淹死在河里，无一生还……这一串串惊人的数据足以令人深省，而这些死亡的背后，更多的是对防溺水知识的缺乏。还有最近的一串消息：在某一地有10多个小学生在河里游泳，但不幸的是，他们都溺水死亡了。

其实，防溺水家长、老师日日讲、月月讲，可真正做到防溺水并没有想象中那么容易。首先，学会游泳是必然的，它能在关键时刻救你：而更重要的就是了解一些防溺水知识，“防患于未然”，虽说它是书面的，但它却能在最危急的时候给你最清楚的判断。

最真诚的友谊是期盼，最良好的祝愿是平安;最殷切的牵挂是父母，最美好的时刻是团圆。让我们共同撑起安全的保护伞，感受家的温暖，享受美好的生活。

202\_防溺水安全心得体会2春去夏来，天气又越来越热了。此时此刻，一定会有许许多多的人去好溪里游泳了。但是你们有没有想过，万一不小心摔进不知明的水域会怎样呢?你们又有没有想过，在水中如果抽筋会怎样呢?所以，我们一定要时时刻刻敲响防溺水的警钟。同学们，我们的生命如花儿一样的美丽;如小草一样的青翠;如溪水一样的清澈。但是，在这美丽的背后，生命是脆弱的。它如花儿，会凋谢;它如小草，会枯萎;它如溪水，会蒸发。所以，我们一定要让防溺水的警钟走进我们的心灵，走进千家万户。

珍惜生命，预防溺水是一件非常重要的事情。如果你不牢牢记住珍惜生命预防溺水的警钟，生命就有可能马上离你而去。溪水是冰凉的，在炎热的夏天清清的溪水会让人觉得非常的舒服，而小溪的水看起来是那么的温柔、那么的平静。会让你觉得投入她的怀抱是一件非常美好的事，于是有些人就会常常经不住她的诱惑，情不自禁的投入了她的怀抱，可有时她就会抱住你不放。我清清楚楚的记着在20——年的5月11日，广东省惠州市，博罗县罗阳镇发生的一起5名中学生先后落水失踪的意外事故。在晚上10点时，5名失踪学生的尸体从事发江段捞起。5月11日上午8点时，博罗县罗阳一中的罗某、李某、胡某等8名学生相约到东江边沙滩烧烤。11点时，1名学生不小心踩到江边的石砂滑入水中，4名学生见了，立马下水施救，结果在施救过程中全部落水失踪，其余的3名同学就立马报警了，最终，他们就再也回不来了。所以，水是多么的危险啊!如果没有大人的陪同，最好不要去溪边或江边玩耍或烧烤或游泳。珍惜生命预防溺水的警钟一定要时时刻刻的牢记。

珍惜生命，远离溺水是我们每一个小学生必须牢牢记在心中的。有些溺水事件总是发生得这么偶然、巧合，所以，让我们时时刻刻都敲响防溺水的警钟吧!

生命是一泓清泉，滋养天地万物给人以希望;生命是一盏绿茶，品人间甘苦给人以清香;生命是一匹战马，南征北战给人以力量。纵使生命如此美好，还是有人不好好珍惜。他们殊不知，生命同时间一样，一去不复返，所以，我们要珍爱生命，预防溺水。

春天已经离我们远去，夏天悄无声息的来了，在烈日炎炎的夏季中，太阳火辣辣地炙烤着大地，酷热难挡，在这个时候，正是孩子们去游泳的好时机，同时也是小孩子溺水事件发生的高峰期。据统计：我国每年1—4岁儿童因溺水死亡的就占34。2/10万。排在各种死亡的第三位，中小学生平均每天约有40人因溺水死亡，小学生溺水死亡人数占溺水死亡学生人数68。2%。20\_\_年\_月\_\_日，\_\_省\_\_市\_\_县3名小学生在池塘边摘艾草不慎滑落池塘溺水身亡;\_月\_\_日，\_\_省\_\_市\_\_县3名小学生及2名未入学幼儿外出游玩时溺亡;\_月\_\_日，\_\_省4名儿童在冰面滑冰时不慎落水身亡。三起溺水事故造成12名孩子溺亡，令人十分痛心。同学们，珍爱生命，预防溺水，刻不容缓。

为了避免一次次溺水事件的发生，我们必须牢记以下防溺水安全知识。

一、游泳安全要点。

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，则必须有家长或老师陪伴，切不可单独游泳;。

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;。

二、必须掌握夏季游泳溺水自救方法。

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，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。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。关于防溺水的安全知识还有许多，请大家牢记，切勿拿自己的生命开玩笑。

同学们，请时时敲响“预防溺水”的警钟，珍爱生命，预防溺水!

暑假，漫长而又炎热。每次一到暑假，我都会和朋友到少年宫的游泳馆去游泳。但是这个暑假，我却不能去。因为发生了溺水事件。

那一天，游泳班像往常一样上课。有一个小孩趁教练不注意游到了深水区，等到他感到害怕时为时已晚。他极力挣扎，感到自己的身体慢慢往下沉，想叫教练。但教练已听不见他微弱的求救声，因为他的求救声早已被其他孩子的嬉戏声所覆盖。他沉了下去，只有平静的水面还冒着泡。

等到教练发现他时，把他救了上来，火速送往医院。经诊断，大脑已经死亡，他成了植物人。溺水事件的发生，引起了市领导的高度重视，并要求游泳馆停业整顿，再也不允许去游泳了。

这次事件，不仅给了我们一个警告，也给了游泳馆一个惨痛的教训。在没有出事的前几天，我去游泳馆游泳，游泳池里的水异常得寒冷。游泳馆为了获得暴利，水温很低也不采取加温措施，影响消费者的身体健康，去游泳的人即使进了游泳馆，没游一会儿就走了。但从这些现象中，游泳馆非但不知悔改，反而更加变本加厉。一期游泳班有三十多个学生，却只有一两个教练。正是他们的贪心，才导致了这样的悲剧发生。

站在每个企业的角度来讲，只有企业的产品或服务让消费者满意了，才能赢得信誉，赢得更多的利润。如果只是一昧地获取暴利，就会失去所有的市场，失去消费着的信赖，也就无法在社会上有立足之地。

就是站在我们学生的角度来说，暑假了要时刻注意安全。生命是珍贵的，来之不易;生命也是脆弱的，稍不注意，就会失去。我们还没有经历过太长的人生，我们美好的人生才刚刚开始，别让生命之花还没有开放就凋谢，别让幼苗还没有长大就夭折。

我们出危险，不仅我们自己会难过，家人也会为我们担心。正如《钢铁是怎样炼成的》的作者奥斯特洛夫斯基所说的：“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。“所以，从现在起，学会保护自己，学会珍惜生命，学会过好生命中的每一刻。

水是我们人类的生命之源，但是每年有好多人因为不注意安全而被淹死，像今年暑假就有这样的事发生。

7月5日，有三位小学生认为自己游泳水平很高，三个人就约好一起去河里游泳。当他们游得正高兴时，其中的一位同学不知怎么的突然游不动了，他在水中挣扎了许久，接着溅起一片水花就不见了。游在前面的同学吓得目瞪口呆，赶紧跑上岸大喊救命。大人们赶到河边捞上孩子，就把他送到医院，但还是抢救无效而死亡。

游泳虽然好玩，但是安全是最重要的，无论你多厉害，如果一个不小心就会出事的\'，俗话说：“不怕一万，就怕万一”。所以为了安全起见，同学们想去游泳的话一定要跟家长一起去。

珍爱生命，就要注意安全，不要被那些表面没有危险的事物所迷惑、所吸引。

。

**防溺水安全心得体会篇九**

冬季是全年中最容易发生溺水事故的时段之一。随着冰面和水面的结冻，人们的防范意识可能会降低，水上娱乐活动也会增加，因此，防止冬季溺水事故是非常必要和紧迫的。在本文中，我们将探讨冬季防溺水的安全心得和体会。

第一段：意识到冬季防溺水的重要性。

随着冬季气温的降低，许多水域被冻结，但我们必须警惕在水下面结着薄冰的危险。当人们意识不到溺水的风险时，任何人都有可能成为溺水的受害者。据统计，许多溺水事故都是因为人们过于自信和低估了危险。因此，加强防范和增强自我保护意识对于避免冬季溺水事故至关重要。每个人都应该认识到冬季防溺水的重要性，并牢记于心。

第二段：保持安全距离和观察。

在冬季，水面上结冰的薄冰非常危险。要避免走到薄冰上，最好远离水边并注意观察。此外，如果其他人在结冰的湖面上玩耍，你也应该从岸边观察或者与之保持一定的距离，以免发生不必要的危险。

第三段：备好救生设施并使用它。

每个人都应该记住，在冬季，救生设施更有用。有些人认为在冬季佩戴救生衣或腰带很不方便，但事实上，救生设施将成为保护生命的必要手段。如果您参加了需要接触冰面的运动或活动，您还可以携带备降落线急救设备，以备不时之需。

第四段：不要单独行动，避免触碰陌生物体。

在冬季，应该避免单独行动，并在进行冬季活动时，寻找并与其他参与者搭档。如果有必要单独行动，先通知他人或亲友，并把行程计划告诉家人或朋友，让他们在发生事端时知道如何找到你。不要触碰水下和冰下的陌生物体，以免遭遇落冰的突然危险。

第五段：总结。

总而言之，冬季防溺水的重要性不能被忽视，多年来，我们已经看到过许多因轻故掉头盲目接触冰水跌入湖中的溺水事故。通过了解并意识到其中的风险，遵循上述安全心得，在冬季游泳等水上活动或运动中，可以最大限度地减少溺水事故的发生。这种安全意识不仅仅在防止溺水事故中非常重要，它还将成为人们重要的自我保护手段。

**防溺水安全心得体会篇十**

。

上周三下午第三节课，张老师给我们讲了《防溺水主题班会》。当夏天到来时，许多会游泳的人会继续游泳。也许这就是人生的终点。我们知道，每天有20多人溺水，其中90%会游泳。

游泳是儿童夏季运动之一，也是男生的特长。可以说，有些人的噩梦开始行动了。老师说，不能去不懂水的湖泊，不能去不规则的游泳池，会发生安全事故！然而，一些男孩拒绝听从指令，坚持前进，导致了悲惨的结局。

暴风雨来临时，不要在街上盲目行走。没有洪水的时候，看看路边的井盖。如果有些地方没有井盖，立即叫维修工人及时维修。发生洪水时，注意你的脚。有一个孕妇，她在逛街的`时候，雨下得很大，还被淹了，但她还是往前走，徒步掉进了下水道，几天后才被发现。可怜的家伙，一具尸体两条命！一些孩子为了躲避炎热，在游泳池里呆了很长时间。有的孩子游得太久，筋疲力尽，突然在水里得了急性疾病，特别是心脏病，死了也没人会知道。

溺水死亡的主要原因是气管吸入大量水分，阻碍呼吸，或头晕等。溺水的症状包括呼吸困难、嘴唇和指甲发青、嘴唇、鼻子和嘴巴有泡沫，严重者会出现昏迷或心脏骤停。饿了，太饱了，累了，不能在水里游泳。

同学们，一定要珍惜自己的健康，不要迷茫，不仅伤害了自己，也让父母沉浸在悲痛之中。

**防溺水安全心得体会篇十一**

生命安全是每个人最重视的事情，而溺水作为一种意外事件常常发生，给人们带来了巨大的伤害和损失。如何有效地保护自己和他人的生命安全成为了一个重要的课题。本文将从防范溺水、遇险时的自救方法和急救等方面来感悟生命安全。

第二段：防范溺水。

防范溺水是最基本的生命安全意识，要时刻保持警觉，增强自我保护能力；尽量不要到深水区游泳或玩耍；不能单独下水，要有人相互照应；不要在水中踢打水面或捉追比赛；不要在池塘、污水河等危险水域下水游泳。只有充分认识到危险性并采取有效的防范措施，才能更好地避免意外伤害的发生。

第三段：遇险时的自救方法。

一旦发现身体出现溺水症状，一定要冷静沉着，千万不要惊慌失措，这样会更加危险。应该尽量保持头部和呼吸道的位置，将手臂随时待助抬出水面，争取喘口气。同时，要尽量保持腿和身体的垂直方向，不要乱抓乱揪，这样会加速体力的消耗，无助于自我救助。

第四段：急救。

进行急救时要保持冷静，首先要将溺水者抬出水面，放平慢吞吞地把头转向一个侧面，以免吐出的水淹到呼吸道内引起二次灌溉，看胸口有没有起伏，有起伏说明还有自主呼吸。如果没有呼吸了，则要立即实施人工呼吸和胸外心脏按压。在家和公共场所应急设备完备，比如轻便式人工呼吸器、自动体外除颤器，第一时间使用救生设备，增加营救的成功率。

第五段：总结。

维护生命安全是我们每个人的责任，防范溺水、遇险时的自救方法和急救等方面的措施无不是为了让我们能够不至于在意外中失去生命。因此，应该加强自我保护意识，时刻提高安全意识，保持冷静应对危险、合理有序地使用救生设备，才能有效地保护自己和他人的生命安全。盼望我们的社会环境能够进一步提高安全教育的意识，让每个人都能成为自己和家人的“安全体检员”，减轻意外事件的伤害和痛苦，为全面建设小康社会做出自己的贡献。

**防溺水安全心得体会篇十二**

今天，老师带领我们观看关于安全的教育片，我们看得津津有味。我知道了许多关于安全的小常识，也明白了生命可贵，我们应当好好呵护。

我们先观看关于溺水的片段，让我们受益匪浅。这个片段讲的是两个小女孩，她们在湖边看到了有一个小男孩溺水了，她们用正确的方法救了小男孩。看到这里我心想：溺水现象的发生大多数都是因为青少年不知水的深浅，直接跑去水库或湖边游泳，才造成的。所以我们千万不能去这种地方游泳。这样是非常危险的。

我还看到了一个镜头：一个男孩子准备下水游泳，朋友奉劝他别下去，可他根本听不进去，还自信满满地说自己会游泳。于是就下去了，一开始还游得挺成功，可到后来，他到湖中心游泳，没想到河中心水很深，他快沉入水中，他再水中挣扎着，那一刻，令人心惊胆寒，他真是拿生命开玩笑!

看到这一刻，我真是为他捏了一把汗，好可怕!幸好他的.朋友救了他，要不然他就会淹死的。“珍爱生命，谨防溺水。”这一句话到处可见，可又有哪个人把这句话牢牢记在心中。生命只有一次，生命是珍贵的，更是脆弱的!如果我们不好好爱惜，那就是浪费生命。世界上有很多人因为游泳溺水，他们在要去游泳的时候怎么不想想，这样的区域游泳安全吗?不要只顾着一时的痛快而忘乎所以，在炎热的夏天，哪怕一分一秒，都要提高警惕!

同学们，珍爱生命吧!它只有一次，不要在危险的地方游泳，随时你都可能失去生命，安全小常识一定要牢记，这样，我们每天才会过着安全、幸福、安全的生活!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！