# 最新秋天预防溺水的演讲稿(实用10篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2024-08-05

*演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。秋天预防溺水的演讲稿篇一夏天，酷...*

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

**秋天预防溺水的演讲稿篇一**

夏天，酷热难耐。我相信许多学生会选择游泳来降温。的确，游泳是消暑的好方法，但如果游泳时不注意安全，一不小心就可能演变成悲剧。每年都有无数儿童、成人和老人死于溺水。这会让他们的家人多么难过！

同学们，目前学校正在开展“珍爱生命，预防溺水”活动。希望大家积极回应。不要在水条件不清楚的地方玩耍；我没有盲目靠地下水救人的`能力；有人落水时大声呼救。遇溺，先静下心来，但不要慌，要节省精力。落水后立即屏住呼吸，然后放松身体，尽量往后靠。等到口鼻出水，呼吸，马上呼救。

同学们，溺水并不可怕，只要我们都重视它，掌握科学的救援方法，一定能战胜它！

**秋天预防溺水的演讲稿篇二**

防溺水的演讲稿篇一 老师们、同学们：

大家上午好!今天我讲话的主题是：“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：游泳池、水库、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。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。

在我们国家，意外伤害是 0～14 岁儿童的首要死因。平均每年全国有近50000 名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近150 名儿童因意外伤害而失去生命。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 0～14 岁儿童中，有近6 个是因为溺水身亡的。

201\_年 6 月 9 日，山东省莱芜市，7 名初三学生游泳全部溺水身亡;湖南省邵阳市 5 名小学生游泳全部溺水身亡;黑龙江省哈尔滨市 7 名学生在松花江游泳，4 人溺水身亡。同一天中 16 名学生溺水死亡，令人十分痛心。

现在正是天气炎热季节，暑期也即将来临，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。希望每位同学在家里和自己的父母认真这些案例。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，不走河边，沟沿，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行。

二、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。

三、

从我做起，听从长辈教导，严守学校纪律，坚决不玩水。

四、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。

五、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。

六、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。

七、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。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。

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，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。

谢谢大家!防溺水的演讲稿篇二 大家好!我是，今天我演讲的主题是“珍爱生命之防溺水”。

如今是春暖花开的季节，天气渐渐地变暖，炎炎的夏季即将到来，夏

季是溺水事故的高发期，每年夏季都有许多溺水事故发生。记者在网上点击“中小学生安全”字样，很快出现了数条信息，其中不乏一些血淋淋的事件和数据。中国教育部基础教育司相关人员在发布会上曾透露，溺水占死亡人数的 43.59%，居第一位。

这些数据让人触目惊心，为了确保安全，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，更不要到摸不到底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方游泳。

2、对自己的水性要有自知之明，下水后不呢不过逞能，不要贸然跳水或潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流或漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

3、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。

4、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运动，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

5、当发现有人落水时，不能冒然下水营救，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。

命，预防溺水》 炎炎夏日已经到来。游泳安全渐成为学校安全教育的热点话题。凉爽的海滨、河流和小溪给人带来欢乐享受之余，也潜藏着安全危机，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。

学校本着\"以人为本，预防为主\"的宗旨,为确保全体师生安全，严防因游泳带来安全事故的发生，坚决禁止任何同学私自到游泳池、水库、小溪等有水源的地方嬉戏和游泳。

溺水是常见的意外事故，会水者与不会水者都有可能发生，我们要了解一些溺水的基本知识和学会一些溺水救助技能。

一、什么是溺水？ 溺水是指人淹没于水中，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，溺水者面部会出现青紫、肿胀、双眼充血，口腔、鼻孔和气管充满血性泡沫等症状。肢体冰冷，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。

二、如何预防溺水？ 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。

二严禁小学生私自下水游泳和私自外出钓鱼。

三游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。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。

三、自救与互救 1、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

2、互救法：

因为我们小学生年龄小，学校不建议同学们下水救人。如果发现有人溺水，不要冒然下水营救，要立即呼救寻求大人的帮助或投入木板、救生圈、长杆等，让落水者攀扶上岸。

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！

防溺水的演讲稿篇四 同学们，老师们：

大家早上好!我今天演讲的题目是：预防溺水，珍爱生命。

天气逐渐转热，溺水又进入高发季，溺水是造成中小学生意外死亡的第一杀手，我们应该不断加强自我保护意识和安全意识，提高我们的避险防灾和自救能力。

预防溺水，我们要先做到“六个不”。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、不熟悉水性的同学不擅自下水施救。

同时，我们也需学会自救。溺水时，不慌张，发现有人立即呼救，再放松全身，让头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援，如果在水中突然抽筋，又无法靠岸或周围无人，可深呼吸一口气潜入水中，用手将抽筋的脚趾向上扳，以解除抽筋。

若是发现有人溺水，也不能盲目救援。可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边，若无救生器材，切莫贸然下水救人，要马上呼喊大人搭救。

凉爽的海滨、河流和小溪给人带来欢乐之余，也潜藏着安全危机，多一份准备和清醒，就可以避免可能的后悔与遗憾。

防溺水的演讲稿 篇五 目前天气还很热，个别学生 会有去游泳消暑的想法，希望每一个同学牢记这句话:“生命安全 高于天，父母给你的生命只有一次，每个人没有理由不珍惜生命、注意安全。” 下面我们一起来学习游泳中的安全 常识。

问题，如果你的同伴不是家长(成年人)，在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。

2、身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、癫痫、红眼病等慢性疾病患者，及感冒、发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，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。传染病患者易把病传染给别人。另外女同学在每月特别期间均不宜游泳。

3、参加剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

4、被污染的(水质不好)河流、水库，有急流处，两条河流的交汇处以及落差大的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不不明的江河湖泊都不宜游泳。

5、恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

二、游泳过程中应注意的问题: 1、应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

2、凡是到天然游泳场所(如江河、水塘、水库)游泳，应该有家长、亲人的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

3、要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

4、中小学生 不游潜泳，更不能相互攀比潜水的时间谁更长，潜水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

三、游泳中的紧急情况及自救。

1、抽筋:是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

2、一般处理办法。(1)如果发现有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。(2)如果在深水中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无同伴时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

再次强调:不管发生什么样的抽筋，都先向同伴或其他游泳者呼叫:“我抽筋了，快来人呀!” 四、溺水的急救 \_发现溺水者如何将其救上岸。

方法一:可将救生圈、竹竿、木板、绳索等物抛给溺水者，再将其拖至岸边;方法二:若没有救护器材，大人可以入水直接救护。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。溺水者因为逃生潜意识会挣扎、会死死勒紧救护者，救护者应有充分准备、并避免。

特别强调:未成年人发现有人溺水，尽量不要下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材或当时可以利用的竹竿、木板、绳索等物件进行营救。未成年人保护法也规定:“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是学校为什么要强调学生 去游泳要由家长带领。

五、面对洪水时如何应对

防溺水的演讲稿

过渡自然，值得学习。

防溺水演讲稿

防溺水演讲稿

防溺水演讲稿

防溺水演讲稿

防溺水的演讲稿

**秋天预防溺水的演讲稿篇三**

夏季即将来临了，每年春夏之际，是学校各类安全事故的多发期，其中数溺水事故尤为突出，为了增强每个人的安全意识，提高大家的自护自救能力，今天我校积极贯彻执行上级的有关文件精神，进行预防溺水的专项教育活动，杜绝安全事故的发生。

死亡是个沉重的话题。当一场意外死亡突然降临在朝气蓬勃的少年儿童身上，悲剧色彩就更加浓重。因为这不仅仅是年轻生命消失之痛，由此带来的对家听、学校甚至整个社会来说，也是一块抹不去的心痛。

今年3月以来，漳州、三明、龙岩相继发生2人以上溺水事故3起，亡6人。3月11日（双休日），诏安县深桥中心溪园小学2名四年级学生私自到桥东镇象头自然村淡水虾池玩耍，不幸溺水身亡。3月27日（傍晚放学后），三明市三元区岩前中学2名初三学生私自到河边游泳，不慎溺水身亡。4月15日（双休日），永定县三中3名初三学生到县芦下坝水电站桥下河边玩耍不慎落水，2人溺水身亡。

春夏交际，天气转热，为了防止学生溺水事故的发生，萩芦中心小学作出以下规定

严禁学生私在水库边、渠道边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

严禁学生私自下水游泳。

严禁学生私自外出钓鱼、抓蝌蚪。因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。

在没有大人陪同或配带救生圈的情况下，严禁私自结伙去划船。

不要到沟、塘、渠、坝边洗手、洗脚，没有大人陪同不要去水边洗衣、洗菜。

如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊。岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

同学们！安全无小事，生命价更高，只要我们认真对待，防微杜渐，把安全知识教育与学习活动作为我们生活和学习中的头等大事，那么，我们的每一天就平平安安，快快乐乐。

**秋天预防溺水的演讲稿篇四**

尊敬的老师们、同学们：

大家好！

对于每个人来说，生命都只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命的一种有效途径。而在现实生活中，并非人人都具有较高的安全意识。你是否注意到：在我们周围经常有许多人因为自己的疏忽而造成了不可挽回的后果，去年就有连寨的两名儿童因下河游泳溺水身亡、前几天xx镇又有三名同学因下河捉鱼溺水身亡。鉴于此，我在这里向全校同学做出如下要求：

1、严禁学生私在河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

2、严禁学生私自下水游泳，特别是中小学生必须有大人的陪同并带好救生圈。

3、严禁学生私自外出钓鱼、抓蝌蚪，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。

4、在没有大人陪同或配带救生圈的情况下，严禁私自结伙去划船。

5、到公园划船，或乘坐船时必须要坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不能超重，以免小船掀翻或下沉。

6、在坐船时，一旦遇到特殊情况，一定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救。

7、遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要在船上玩。

8、如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

9、如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

10、当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

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。据报道2024年8月8日下午2点左右，浙江省余杭区瓶窑镇4名少年结伴在奇坑水库边捕鱼玩耍，突然“扑通”一声，其中一名7岁男孩不慎落水，岸边13岁少年周朝龙毫不犹豫地跳入水中施救，结果两人都被无情的河水夺走了生命。周朝龙的行为让人感动，但未成年人下水救人不应鼓励。他完全可以大声呼救，寻求成年人的帮助。“救人也要在自己能力范围之内啊。”

同伴出现溺水情况后怎么办呢？万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救。将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅；抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

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。

**秋天预防溺水的演讲稿篇五**

各位老师、同学们：

一幕幕悲剧，引起我们几多反思。我们要增强安全意识，学会生存!我们学校作出以下规定：

1.严禁学生私在渠道边、水沟边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

2.严禁学生私自下水游泳。

3.严禁学生私自外出钓鱼、抓蝌蚪。因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。

4.在没有大人陪同的情况下，严禁私自结伙去外面玩。

今天，我还有要求所有同学做到：

1.提高安全意识，学习保护自己的知识，学会生存。

2.如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊。岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤之类的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

3.如果不幸落水，当有人来救助你的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

4.当自己特别心爱的东西掉入水中时，不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

同学们，安全无小事,生命价更高!我们要把安全知识教育与学习活动作为我们生活和学习中的头等大事。祝同学们的每一天都平平安安,快快乐乐。

**秋天预防溺水的演讲稿篇六**

珍爱生命预防溺水 演讲稿 各位老师、各位同学: 大家好!我今天演讲的题目是《珍爱生命，预防溺水》。

生命是最宝贵的，人的生命只有一次，所以我们每个人都要珍惜生命、注意安全。夏天天气炎热，一些同学喜欢到水库、大渠、鱼塘等有水的地方玩耍、游泳，很容易出现溺水事故。

接下来我告诉大家什么是溺水？ 溺水是指人淹没于水中，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。溺水是常见的意外事故，会水者与不会水者都有可能发生，我们要了解一些溺水的基本知识和学会一些溺水救助技能。

一、关于游泳我们要严格遵守“四不”: : 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、不熟悉的水库水渠鱼塘不去。(当然，也不能到鱼塘捞鱼摸虾)二、溺水原因主要有以下几种: : 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。

三、

那我们 如何预防溺水 呢? ? 1、不要私自在河边、水库边、水渠边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

2、严禁小学生私自下水游泳。

3、游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。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。

4、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。

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。谢谢大家，演讲完毕。

防溺水演讲稿\_防溺水演讲稿范文

防溺水演讲稿

防溺水演讲稿

防溺水演讲稿

防溺水的演讲稿

**秋天预防溺水的演讲稿篇七**

进入夏季，天气转热。目前，期末临近，暑期也将开始，因玩耍、游泳、洗澡等引起的中小学生溺水安全事故也将进入高发期，为了防止学生溺水事故的发生，南浔区教育局发起在全区中小学开展游泳安全百日宣传教育活动。为此，学校就今年的“防溺水安全百日宣传”教育活动主要从以下六个方面做好重点宣传教育。

1.严禁学生私自在河边、湖边、水库边、水渠（沟）边、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中。

2.严禁学生私自下水游泳，特别是小学生必须有会游泳的大人的陪同并带好救生圈。

3.严禁学生私自外出钓鱼、抓蝌蚪，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变很松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。

4.在没有大人陪同或配带救生圈的情况下，严禁私自结伙去划船。

5.即使到公园划船，或乘坐船时必须要坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃，也不能超重，以免小船掀翻或下沉。

6.在坐船时，一旦遇到特殊情况，一定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救。

7.遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也不要在船上玩。

8.如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声地呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

9.如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

10.当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

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、水塘边玩耍；3.不去非游泳区游泳；

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，会游泳者可入水直接救护。

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。

万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救。

1.将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅；抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

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。

**秋天预防溺水的演讲稿篇八**

三（4）班 白潇宇

大家好！

我是白潇宇，今天我演讲的主题是“珍爱生命之防溺水”。如今是春暖花开的季节，天气渐渐地变暖，炎炎的夏季即将到来，夏季是溺水事故的高发期，每年夏季都有许多溺水事故发生。记者在网上点击“中小学生安全”字样，很快出现了数条信息，其中不乏一些血淋淋的事件和数据。中国教育部基础教育司相关人员在发布会上曾透露，溺水占死亡人数的43.59%，居第一位。

这些数据让人触目惊心，为了确保安全，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，更不要到摸不到底和不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方游泳。

2、对自己的水性要有自知之明，下水后不呢不过逞能，不要贸然跳水或潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流或漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

3、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。

4、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运动，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

5、当发现有人落水时，不能冒然下水营救，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。

同学们，珍爱我们的生命吧，珍爱生命就是珍惜生活的每一天！珍爱生命你会看到一个灿烂而美丽的世界！从现在开始，让我们大家一起行动起来吧，让我们的家园变得更加美好！

**秋天预防溺水的演讲稿篇九**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是《预防溺水 珍爱生命》。

天气越来越热，暑假也将来临，大家都参加游泳运动寻找清凉，但游泳溺水身亡事故多有发生，由此给家庭、学校乃至整个社会带来的是抹不去的伤痛，教训也尤为深刻。为积极落实以“预防溺水，珍爱生命”为主题的安全教育活动，创设更安全的学习生活环境，努力杜绝溺水事故的再度发生，在此，我向同学们提出如下要求：

一、在任何时候都不得私自到池塘、河沟、水库中游泳、嬉水;不得擅自邀请其他同学下水游泳;不得到不知水情或比较危险的池塘、取土形成的水塘、水沟边玩耍、游泳。

二、暑假期间，家长要留心小孩的生活，督促孩子不走河边、沟沿，不走偏僻的道路，回家时要结伴而行;不在水库、水沟、池塘边玩耍、追赶，以防滑入水中;不要到河沟、池塘、堤坝边洗手、洗脚;大雨天不靠近河流，不强行过沟过河;当自己特别心爱的物件掉入水中时，不要急着去打捞，而应找大人来帮忙。

三、从我做起，严守学校纪律，坚决不玩水。同学们要互相关心、爱护，发现有同学冒险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。

四、如果一旦遇到有人落水，千万不能冒然下水营救，应立即大声呼救，寻求大人的帮助，同时，在保护好自己的前提下，可以将救生圈、竹竿、木板等漂浮物抛给溺水者。

最后，再次提醒同学们在日常生活中提高安全意识，安全第一，防患于未然。

同学们，我们是家庭的希望，国家和民族的未来，让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，高高兴兴放假，平平安安返校。

我的演讲完了，谢谢大家!

**秋天预防溺水的演讲稿篇十**

敬爱的老师，亲爱的\'同学们：

大家上午好！

我是六（2）班的xx。同学们，为更好地做好防溺水的安全教育工作，我们学校从上周开始，举行防溺水安全教育专项讲座和主题班会、还发放了告家长书，严防因游泳带来安全事故的发生。今天我讲话的题目也是《珍爱生命 预防溺水》。

亲爱的同学们！现在天气越来越热，暑期也即将来到。在炎热的夏季，游泳，是我们全体同学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。

据调查，在中国，意外伤害是0～14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近50000名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近150名儿童因意外伤害而失去生命。儿童伤害死亡只是伤害的冰山一角，在每一位死亡者背后，还有着上百儿童因此而终身致残。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0～14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。当儿童溺水时，2分钟后便会失去意识；4～6分钟后身体便遭受不可逆反的伤害。

所以在此我按照学校要求，提出“四不准 ，一阻止”

1、不准到大沙河、水库等危险地段玩水。

2、在家或上学放学途中不准去情况不明、又无家长在场的水域游泳或玩耍。

3、不准擅自与同学结伴游泳。

4、不准到无安全保障的水域游泳。

5、发现同学私自下河游泳要立即制止、立即报告。

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。 我的讲话完毕，谢谢大家！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找