# 防溺水直播讲座观后感(3篇)

来源：网络 作者：青苔石径 更新时间：2025-07-05

*防溺水直播讲座观后感一1、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、...*

**防溺水直播讲座观后感一**

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。

同学们，为了我们的安全，最好不要私自下水游玩，毕竟生命只有一次！

**防溺水直播讲座观后感二**

都说水是温顺的，因为柔情似水，但是水也是凶残的，因为你不知道什么时候，水就夺去了人们的脆弱的生命。这就是水，不要小看了水，它随时都可能成为你一生的噩梦。

在酷热的假日里，人们最想去的就是到既省钱又舒服的江河湖海这些“野游泳场”里游泳。就在人们游得得意忘形的时候，死神也悄然来临了，助纣为虐的水就会毫不留情地帮助死神夺走“不小心”的人。听说我县经常发生溺水事件，溺水已成为重要的“生命杀手”。今年到7月8日，我县已有8人溺水身亡。如今年6月24日，一个家住腊口镇的10岁二年级的男童小刘平时都回家吃饭，这一天却在学校吃营养餐。吃完后穿着泳裤来到瓯江下水玩耍。正当大家戏水高兴的时候，小刘一不小心到江中回不了岸。人们都很想救他，可是离他太远了，只能眼睁睁地看着他被水无情地吞噬了。男童留下的只是给亲人带来巨大的伤痛，给家庭和学校造成无法弥补的损失。

以下，我有几点游泳小常识要告诉同学们：

1、不要空肚游泳，也不要饱着肚子游泳。

2、游泳时间不能超过1。5—2小时。

3、在家长的陪同下进行游泳。

4、在水浅、熟悉的水域游泳。

这四点游泳小常识大家一定要牢记在心中！

珍爱生命，预防溺水。虽然游泳真的很有趣，但是生命更重要，不是吗？人的生命只有一次，请养成安全游泳的好习惯，让溺水远离我们，千万不要拿自己的生命开玩笑！

**防溺水直播讲座观后感三**

今天下午我们认真观看了《中小学生防溺水宣传片》。看了这次防溺水视频，我懂得了许多知识。现在，天气炎热，正是游泳的大好时间。但是如果在游泳时，不做好准备、缺少安全知识，遇到意外时慌张，很容易发生溺水伤亡事故。视频中，有的学生独自到不知水情的地方游泳；有的学生在下水之前没有做热身运动，出现手脚抽筋；有的在河边玩，一不小心掉到了河里……这些都导致了溺水事件的发生。通过看视频，我知道了预防溺水的措施：

1、不在无家长或老师带领的情况下游泳；

2、不独自到河边、池塘边玩耍；

3、不私自下水游泳；

4、不到没有安全保障的水区去游泳；

5、不到不熟悉的水域游泳；

6、不准在见到有人落水，而自己又无能力救护的情况下，擅自下水施救或者避而不见逃走，要采取大声呼救及报警等措施。

通过看视频，我还知道了溺水时的自救方法：

1、不要慌张，立即呼救；

2、全身放松，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，等待救援；

3、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。

我想，我们不愿看到一个个生命随着河水的流去而逝去，我们更不愿看到那悲痛欲绝的父母，那白发人送黑发人的凄惨场面。我们要时刻铭记上级领导对我们的呵护和关怀，不再使溺水事故再次发生。当然，真正的安全是需要我们自己去注意，提高意识，才能真正使我们生活在一个安全的世界里。通过看视频，我不但掌握了许多预防溺水知识，而且还提高了安全意识。

同学们，让我们预防溺水，珍爱生命吧！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找