

第六章 交通和旅行安全

学习目标

1. 了解大学生的交通安全隐患。
2. 了解大学生常见的交通事故类型。
3. 掌握交通安全基本常识。
4. 能够识别常见的道路交通安全标志。
5. 掌握交通事故急救方法。
6. 了解旅行安全和户外运动安全常识。
7. 掌握户外运动急救常识。

案例警示

不注意交通安全会导致严重事故

某职业院校位于郊区,学生们经常骑自行车进城购物。一日,陈某骑车进城购物,行至下坡路处,即开始敞放滑行。这时对面驶来一辆东风牌大货车。驾驶员发现自行车速度很快,骑车人技术看似不很熟练(左右摇晃),急鸣笛并靠右停车。陈某听到汽车鸣笛后,急忙捏车闸,发现车闸失灵,忙伸出右脚蹬击后车轮圈。由于陈某在高速滑行中采取上述措施,造成自行车左右摇晃厉害,迎面撞上已停靠在路右边的汽车左前端。陈某受重伤,经医院抢救无效死亡。

第一节 大学生交通安全概况

交通事故是造成大学生伤亡的头号杀手。随着经济的发展,大学生交通安全客观形势严峻,而大学生的交通安全意识又很淡薄。因此,大学生应树立正确的交通安全意识,了解相关的交通安全常识,正确掌握交通事故中的救助方法,最大限度地防范交通事故的发生,减少交通事故的伤害。

一、大学生交通安全隐患

交通运输业的迅速发展,在极大地方便了社会以及人们生活的同时,也带来了交通安全问题。目前,大学生在交通安全方面面临以下几个问题:

(一) 交通安全客观形势严峻

近年来,随着经济的发展,汽车数量的急剧增加,道路交通愈趋复杂,交通事故发生量不断上涨,使中国成为世界上交通事故最严重的国家之一。

1. 校园及周边车辆日益增多

交通运输业的发展和私家车的普及,使校园周边道路安全环境日益恶化。另外,高校日益开放,与社会的互动日益频繁,使校园内的人流量、车流量急剧增加。同时,许多高校教师也开始用私家车代步,电动自行车更是普遍,而学生也经常骑车上课,甚至开车上课。这些不断增加的车辆给人们的出行带来了便利,但同时也带来了极大的安全隐患。

2. 高校内外交通环境复杂

学校内外不尽如人意的交通环境是引发大学生交通事故的客观原因之一。从高校的地理位置看,大多数高校都设在交通便利之处,路上车水马龙,往来行人络绎不绝,附近乱摆乱卖和占道经营的摊点更是把道路堵得水泄不通,学生的交通安全成了突出问题。而校内道路建设、校园交通管理滞后于高校的发展,其突出表现为校园道路一般都比较窄,交叉路口没有设置信号灯,无交通管理人员。再加上校园内人员居住集中,上、下课时容易形成人流高峰,诸多因素使高校的交通环境日益复杂,交通事故经常发生。

(二) 部分机动车驾驶员素质低下

机动车驾驶员作为道路交通安全管理的基础和源头,其素质的高低直接决定了道路交通事故的发生率。但是,随着机动车驾驶员队伍的日益壮大,部分驾驶员素质低下的问题日益凸显。由于机动车驾驶员教育培训比较落后的局面还没有根本好转,部分驾驶员技术不高,处理问题能力不强,尤其是在紧急状态下,不能采取果断措施及时消除事故隐患。同时,有些驾驶员法律意识淡薄,安全观念不强,违法违规开车现象严重。公安部曾指出,机动车驾驶员违法是交通事故的主要原因。

(三) 大学生交通安全意识淡薄

不管是校内还是校外,发生交通事故最主要的原因之一是思想麻痹、安全意识淡薄。目前大学生的交通安全知识普及程度较低,自我约束能力较差,随意横穿公路、不走人行横道、不按交通信号灯通行等现象十分普遍。特别是在学校周边,很多学生凭着“人多力量大”,无视交通法规。例如,大部分高校门前都有一条交通主线,上、下课时学生成群结队经过路口,不管红灯绿灯,只要有空隙便穿行而过。成群的学生闯红灯而过,致使过路司机无法按照交通信号灯通行,只能与穿行学生互相争道。这种双方都不遵守交通规则的状况,极易导致交通事故的发生。一旦事故发生,穿行于车辆中间的学生便成为最大的受害者。

二、常见的大学生交通事故类型

(一) 步行被交通工具碰撞



微课
交通安全

不少大学生由于交通安全意识薄弱,步行时往往不注意交通规则,不注意查看往来车辆,而是追逐打闹,或者左顾右盼、心不在焉,甚至边走路边看书,抑或戴耳机听音乐。在这样的情况下,极易被机动车或非机动车所撞,导致交通事故的发生。

1. 步行被非机动车碰撞

目前,在城市里,自行车和电动自行车仍然是人们的主要交通工具。上下班的高峰时期,道路拥挤,行人被自行车或电动自行车碰撞的现象时有发生。特别是电动自行车,已经成为事故多发车型,因其行驶速度快、制动性能较差而被称为“马路杀手”。大学生不论在校内或校外,即使走在人行道上,也要注意前后车辆,防止被撞伤。

2. 步行被机动车碰撞

机动车是交通事故中对大学生危害最大的车辆。此类车“杀伤力”较大,事故一旦发生,受害者的伤残率和死亡率都极高。不管是在校内还是校外,大学生都要承担起安全责任,具备交通安全常识,树立交通安全意识,积极防范交通事故的发生。

(二) 搭乘交通工具发生事故

大学生离校、返校,外出旅游,社会实践,寻找工作等都要乘坐各种长途或短途的交通工具。全国各地高校大学生因乘坐交通工具发生交通事故的情况时有发生,有时甚至造成群体性伤亡,教训深刻。

★ 小贴士

乘车出行,注意防盗

(1) 坐车使用的零钱与大额的现金一定要分开放置,大额的现金最好置于钱包中贴身保管。上车前准备好零钱或公交卡,这样可以避免在上车掏零钱之时被窃贼发现钱物所在。

(2) 上车时不要拥挤。窃贼往往利用上车时人群拥挤的有利时机利用报纸、雨伞或者皮包遮挡自己的罪恶之手进行偷窃。车门越是拥挤,窃贼越是容易得手,为了创造机会,窃贼甚至会故意制造挤车的紧张气氛,使得人们争先恐后,窃贼则渔翁得利。因此,每次出行尽量早点儿出发,预留时间;上车时排队有序,从容不迫。

(3) 上车后尽快往车内走动,不要滞留在车门位置以免造成拥挤,应尽量往人少的地方走。在行驶中要提高警惕,保管好自己的财物,不要昏昏欲睡,给不法分子可乘之机。尽量少打电话和拿出贵重物品,以免被窃贼觊觎。

(4) 在车上要随时注意售票员和司机的提示。在公交车上售票员和司机看到小偷时会采用各种方法进行提示,比如口头报站、查票、下车提示或者让乘客往里走等是为了

打断窃贼的偷窃行为,提高乘客的警惕性。

(5) 乘火车最好结伴而行,提包、行李轮流照看。凌晨 12 点钟左右乘客最为懈怠,此时一定要注意看管好各自的行李;单独出行的旅客也要尽量保护好个人财物,行李置于对面的行李架上为佳,这样可以保持在有效的视野范围内;火车每次到站时一定要留心自己的物品,以免被不法分子顺手牵羊;与陌生人聊天儿时,不可透露过多个人信息,以免被不法分子利用。此外,火车上切莫贪图小便宜,以免被人诈骗,或者被转移注意力而丢失个人物品。

(6) 下车之时乘客防备心理容易降低,此时也要谨防不法分子利用拥挤行窃。

(三) 驾驶交通工具发生事故

1. 骑自行车发生交通事故

近年来,骑自行车的学生越来越多,楼前楼后一排排的自行车更成为高校校园的一道风景。随之而来的是非机动车交通事故的增多。一些学生骑车时不遵守交通规则,横穿马路,强行超车,甚至部分学生骑车途中互相追逐,看谁“飞”得快。遇上道路拥挤、车辆多、行人多、路面滑时就难免发生交通事故。另外,有些学生的自行车刹车失灵、车铃不响也是发生事故的一大原因。

2. 驾驶机动车发生交通事故

开车已经成为很多在校大学生立志掌握的一项技能。但是,有些学生由于驾车时间短、缺少经验,一旦遇到紧急情况,六神无主,手忙脚乱,容易导致交通事故的发生。也有的学生违规驾驶,酒后开车,或致使翻车造成驾驶员和乘车人死伤,或撞死撞伤行人,或与其他车辆相撞,引发交通事故。

交通事故的发生不仅造成大量人员伤亡,给无数家庭带来不幸,而且严重影响着经济发展和社会稳定。每一位大学生都应该学习和了解交通法规与交通安全常识,增强自我保护意识,严格遵守交通法规,规范交通行为,防止和杜绝因一时疏忽而造成的交通事故。

第二节 交通安全基本常识

交通事故频繁发生,是由人、车、路、环境和管理等多种道路交通因素造成的。其中,由人的因素造成的事故比例最大。驾驶员、乘车人、骑车人、行人等的不当行为,成为引发交通事故的重要原因。大学生应了解相关的交通安全常识,从自身做起,积极防范交通事故。



视频
全球重大交通
事故集锦

一、行路安全常识

步行是人类最基本的活动方式之一,是交通系统中必不可少的交通方式,是短距离出行的主要选择。在步行时尤其要注意安全,防范意外事故的发生。

步行外出时要注意行走在人行道内,在没有人行道的地方要靠路边行走。横过马路时须走过街天桥或地下通道,没有过街天桥和地下通道的地方应走人行横道;在马路上行走不要边走路边看书,要注意观察来往车辆;在没有人行横道的地方横过马路时要注意来往车辆,不要斜穿、猛跑;通过十字路口时,要听从交通民警的指挥并遵守交通信号;在设有护栏或隔离墩的道路上不得横过马路;不要进入高速公路行走。

小贴士

人行道上“十不要”

- (1) 不要在道路上嬉笑打闹或玩耍。
- (2) 不要在车前车后突然横穿。
- (3) 不要翻越隔离栏或穿越隔离带。
- (4) 不要在道路上边走边看书。
- (5) 不要在道路上招呼出租车。
- (6) 不要在道路上扒车、追车或强行拦车。
- (7) 不要进入汽车专用道。
- (8) 不要在道路上使用滑板、旱冰鞋等滑行工具。
- (9) 不要在交通道口与机动车抢道。
- (10) 不要借道妨碍在本车道正常通行的车辆和行人。

二、乘坐交通工具安全常识

(一) 乘坐公交车安全常识

公交车是大学生出行的重要交通工具,在乘坐公共交通工具时,要注意做到以下几点:

1. 文明等车

在等公交车或地铁时,应在站台和指定地点等候车辆,有序排队,不要为了抢先上车而站在车道上等候,更不要站在车道上互相拥挤。

2. 按序上车

车进站后,不要蜂拥而上,应等车停稳之后再按照次序上车。不要互相拉扯拥挤,不要追车,更不要扒车门,以防驾驶员措手不及,撞压到因抢车而被挤倒的人。

3. 安全乘车

坐在座位上,要集中精神观察行车的安全情况。双手应扶住前排座位的椅背,因为双手

扶住前排座位的椅背,可以大大减缓因车子猛烈冲击带来的身体前倾的冲击力,同时对头和脸部也可起到保护作用。

乘车如无座位,要扶稳站好,尽量避免在车拐弯或刹车时移动位置,更不要不扶靠任何固定物而站在车中央。

乘车时不要把头、手、胳膊伸出车窗外,以免被对面行驶的车辆或路边树木等刮伤;也不要向车窗外乱扔杂物,以免伤及他人。

4. 小心下车

下车之前,要注意是否有自行车和摩托车驶来,防止下车时被后面跟上的自行车或摩托车碰撞而发生意外。

下车后,不能急于从车前或车后横穿道路,应离车前或车后 20 米以上,能看清路上左右来车后,选择适当时机再通过斑马线横穿马路。

(二) 乘坐长途汽车安全常识

乘坐长途汽车除了要具备乘坐公交车应该具备的安全常识外,还应注意以下两点:

1. 乘坐安全车

乘坐长途汽车时应该到当地长途汽车站买票坐车。不能乘坐无牌无证(未依法注册登记)车、报废车、非法营运车辆(如“摩的”“拐的”和三轮车等)、低速载货汽车、拖拉机和超挂车、超员超载车或驾驶员酒后、疲劳驾驶的 vehicle,这类车缺乏安全保障,一旦发生事故,合法赔偿也很难讨回。

2. 忍住困倦不睡觉

乘坐长途汽车一般时间较长,在不断的颠簸之下,极易困倦,许多人一会儿便昏昏睡去。但此时若司机遇到紧急情况突然刹车,巨大的惯性可能会造成伤害。因此,在坐长途汽车时要忍住倦意,打起精神,注意观察前方情况。

(三) 乘坐火车安全常识

火车也是人们出行的主要交通工具。由于其价格相对便宜,安全性比较高,因此,成为很多长距离出行者的首选。乘火车时应注意以下几点:

(1) 等车时,要遵守车站秩序,听从值班人员安排,不可因时间紧而穿行铁轨走近路,更不可钻车、跳车。

(2) 列车进站时,要退离到安全线之外。列车没有停稳时,不要往前拥挤,以免被火车卷到站台下发生事故。

(3) 火车开动时,送行者要退到安全线之外,不可为了与车上亲友握手、送东西等随车向前跑动。

(4) 火车开动后,不要站在车辆连接处,以免火车突然转弯或晃动被挤伤、夹伤;不要将头、手伸出窗外,不要向车外抛物,谨防伤害车下人;倒开水时不能倒得过满,以免火车晃动而溅出伤人;较重的物品、锐器、杆状物品、玻璃制品要放在座位下面,以免砸、扎到乘客。

安全案例

2008 年 1 月 13 日,“春运”第一天,安徽芜湖天空中大雪纷飞。17 时 07 分,安徽芜湖火

车站一号站台上因乘客过多,发生一起乘客被挤落到铁道上被未停稳的 5082 次火车轧死的事件。

宁波开往阜阳的 5082 次硬座普快由于是过路车,基本上没给芜湖留座位。事发时,芜湖火车站一号站台有 500 多名等待 5082 次火车的乘客,其中有 90% 为在校大学生。

火车原定 17 时 05 分从芜湖站开出。16 时 55 分,车站广播开始播音:5082 次即将进站,停靠一号站台。人群开始骚动并向前涌动。大约 1 分钟后检票口开放,人流飞快地向站台涌去。

大约半分钟后 5082 次从东进站。当火车在站内滑行而没有完全停车时,可以看到车上已经爆满,车厢交接处和走道内都已站满乘客。

此时站台上开始有人喊:“怎么不停车”“不会不让上车吧”,引起人群骚动,开始大股向前涌动,有的人开始拍打车门,而此时列车还在前进。

突然,有女人开始尖叫,随后一片混乱,有女孩子大哭:车下有人! 人群还在向前涌动,直到有一名乘务员匆匆跑过,向下一节车厢的乘务员大喊:“向后传话,火车轧死人了,马上控制人上车!”人群瞬时陷入寂静,几秒钟后,站台上如同炸窝一般。

此时火车已经停止运行。车轮下,一个红色的身影趴在铁轨上一动不动。死者衣服完好,但是血污一片,上身躯体与下肢之间断成两截,只剩衣服空空荡荡。

被撞身亡的是安徽师范大学外国语学院大三女生。该事件引发了网上热议,不少网友质疑,学生安全返乡不仅仅是为学生买张火车票的事情,任由火车超载、不合理安排学生及旅客乘车、上车秩序乱是导致事故的主要原因。

三、驾驶交通工具安全常识

1. 骑自行车安全常识

首先,应在熟练掌握骑车技术以后才能上路;其次,骑自行车上路前应该进行安全检查,看各部件是否安全有效,特别是自行车的刹车是否灵敏有效。另外,要了解交通常识,如应在非机动车道行驶;转弯前应减速慢行,观察情况确保安全后,伸手示意通过;通过陡坡、横穿四条以上机动车道或途中车闸失灵时,必须下车推行;下车前须伸手上下摆动示意,不可妨碍后面车辆行驶;在没有划分路线的道路上,机动车在中间行驶,自行车应靠右边行驶,不能逆行。

2. 驾驶机动车安全常识

大学生开车,首先要严格贯彻出行前、行车中和收车后的“一日三检”制度,确保每天的行车安全。车辆起步前要对汽车上下、左右、前后看清楚,开转向灯,响喇叭,平稳地慢慢起步;行车过程中,要注意一些安全细节,如驾车时,一定要系好安全带;借道行驶的车辆驶回原车道时,应看清路上其他车辆的行驶情况,开启转向灯,确认安全后再驶回原车道;回车前应选择合适的行驶位置,当预测车位置不理想时,要立即减速缓行或停车,切勿犹豫不决,更

不能抢行和强行;车辆通过视线不良的弯道时,应减速、鸣喇叭、靠右行驶;夜间行驶在没有交通民警指挥的交叉路口时,要用变换远、近灯示意其他车辆或行人注意;不要戴耳机、耳塞或听广播;夜间行驶或者在容易发生危险的路段行驶,以及遇有沙尘、冰雹、雨、雪、雾、结冰等气象条件时,应当降低行驶速度;等等。

另外,如果机动车是同道行驶,后车应当与前车保持足以采取紧急制动措施的安全距离。有下列情形之一的,不得超车:前车正在左转弯、掉头、超车的;与对面来车有会车可能的;前车为执行紧急任务的警车、消防车、救护车、工程救险车的;行经铁路道口、交叉路口、窄桥、弯道、陡坡、隧道、人行横道、市区交通流量大的路段等没有超车条件的。

四、遇险后应急常识

不论是步行、开车还是乘车,如果遇到交通事故,一定要保持清醒的头脑,迅速对事故做出判断,采取合理的解决措施。

1. 先判断,后选择

如果发生交通事故,要对事故的轻重和性质进行判断,做出解决事故办法的选择。一般情况下,解决事故或是自行协商解决,或是报警解决。

(1) 事故未发生人员伤亡时,如果事故双方对事实及原因没有争议,双方可以自行记录事故的时间、地点、当事人驾驶证号码、车牌号等一系列相关信息,然后由双方签字确认,撤离现场,协商赔偿事宜。如果事故双方对事故的成因和赔偿有争议,则应迅速报警,等待交警前来解决处理。

(2) 如果事故发生了人员伤亡,驾驶员或其他未受伤人员要及时对伤员进行抢救,并迅速报警。

2. 注意防火,安全防范

车祸往往和火灾一起发生。受到猛烈碰撞后的车辆极易发生起火现象,轻则损害车辆部件,重则车辆报废。交通事故发生后,如果车体撞击较为严重,发动机部位出现冒烟现象,一定要及时从车上撤离并报警。

3. 保护现场,协助调查

对于交通事故的原始现场,不能随便改动,应尽量保护现场。如果需要解救伤员,一定要标明移动位置,方便交警了解、判断事故发生的原因、过程和责任。根据相关法律规定,交通事故发生后,当事人故意破坏、伪造现场,毁灭证据的,应当承担全部责任。

五、交通事故报警常识

1. 常用报警电话

- (1) 报警服务电话——110。
- (2) 火警报警电话——119。
- (3) 医疗急救指挥中心电话——120。

(4) 交通事故报警电话——122。

2. 报警电话的使用方法

(1) 就近报警,越快越好。

(2) 拨打 110、119、120、122 免收电话费,投币、磁卡等公用电话都可直接拨打。

(3) 手机报警无须加区号。

(4) 在欠费状态或待机状态下,固定电话、手机、小灵通等通信工具可以呼叫所有紧急救助电话。

(5) 110、119、120、122 四台联动,遇到重大灾祸时,拨打任何一个都能得到帮助,但必须说清需要什么性质的救助。

(6) 报警求助电话,争分夺秒,语言必须清楚、准确,最忌语无伦次。因此,报警者一定要保持镇定,抓紧时间把事情说清楚,无关的话不要讲。

(7) 详细说明事故的地点、时间,受伤或死亡人数及车辆的损伤情况。

六、常见的道路交通标志



视频
常见道路交通
标志的内涵

(一) 警告标志

警告标志是警告车辆、行人注意危险地点的标志。它设置的位置与公路的计算行车时速有关,在农村山区公路,一般应设在距离危险地点 20~50 米的地方。警告标志的颜色为黄底、黑边、黑图案,形状为等边三角形,顶角朝上。交通警告标志及其含义如表 6-1 所示。

表 6-1 交通警告标志及含义

标志及名称	含 义	标志及名称	含 义
 十字交叉	除了基本形十字路口外,还有部分变异的十字路口,如五路交叉路口、变形十字路口、变形五路交叉路口等。五路以上的路口均按十字路口对待	 T 形交叉	T 字形标志原则上设在与交叉口形状相符的道路上。右侧 T 字路口,此标志设在进入 T 字路口以前的适当位置
 Y 形交叉	设在 Y 形路口以前的适当位置	 环形交叉	有的环形交叉路口,由于受线形限制或障碍物阻挡,此标志设在面对来车的路口的正面

续表

标志及名称	含 义	标志及名称	含 义
 向左急弯路	向左急弯路标志,设在左急转弯的道路前方适当位置	 向右急弯路	向右急弯路标志,设在右急转弯的道路前方适当位置
 反向弯路	此标志设在两个相邻的方向相反的弯路前适当位置	 连续弯路	此标志设在有连续三个以上弯路的道路前适当位置
 两侧变窄	车行道两侧变窄主要指沿道路中心线对称缩窄的道路,此标志设在窄路以前适当位置	 右侧变窄	车行道右侧缩窄。此标志设在窄路以前适当位置
 双向交通	表示双向行驶的道路上,采用天然的或人工的隔离措施,把上、下行交通完全分离,由于某种原因(施工、桥、隧道)形成无隔离的双向车道时,须设置此标志	 注意行人	一般设在郊外道路上画有人行横道的前方。城市道路上因人行横道线较多,可根据实际需要设置
 注意儿童	此标志设在小学、幼儿园、少年宫、儿童游乐场等儿童频繁出入的场所或通道处	 注意落石	此标志设在左侧有落石危险的傍山路段之前适当位置
 路面不平	此标志设在路面不平的路段以前适当位置	 事故易发路段	此标志设在交通事故易发路段以前适当位置

(二) 指示标志

指示标志是指示车辆、行人行进的标志。它多用于城市道路和高等级公路,一般公路使用较少。指示标志的颜色为蓝底、白图案,形状为圆形、长方形和正方形。交通指示标志及其含义如表 6-2 所示。

表 6-2 交通指示标志及含义

标志及名称	含 义	标志及名称	含 义
 直行	表示只准一切车辆直行。此标志设在直行的路口以前适当位置	 向左转弯	表示只准一切车辆向左转弯。此标志设在车辆必须向左转弯的路口以前适当位置
 向右转弯	表示只准一切车辆向右转弯。此标志设在车辆必须向右转弯的路口以前适当位置	 直行和向左转弯	表示只准一切车辆直行和向左转弯。此标志设在车辆必须直行和向左转弯的路口以前适当位置
 环岛行驶	表示只准车辆靠右环行。此标志设在环岛面向路口来车方向适当位置	 步行	表示该街道只供步行。此标志设在步行街的两端
 鸣喇叭	表示机动车行至该标志处必须鸣喇叭。此标志设在公路的急转弯处、陡坡等视线不良路段的起点	 最低限速	表示机动车驶入前方道路之最低时速限制。此标志设在高速公路或其他道路限速路段的起点
 人行横道	表示该处为专供行人横穿马路的通道。此标志设在人行横道的两侧	 公交线路专用车道	表示该车道专供本线路行驶的公交车行驶。此标志设在进入该车道的起点及各交叉口入口以前适当位置
 非机动车行驶	表示该道路或车道专供非机动车行驶。此标志设在道路或车道的起点及交叉路口入口前适当位置	 允许掉头	表示允许掉头。此标志设在允许机动车掉头路段的起点和路口以前适当位置

(三) 禁令标志

禁令标志是禁止或限制车辆、行人交通行为的标志。它一般设置在需要限制或禁止的地方,除禁止停车标志外均应成对设置在限制或禁止路段的起、终点和桥梁的两端。禁令标志的颜色为白底、红圈、红杠、黑图案,图案压杠。其中,解除禁超车、解除限制速度标志为白底、黑圈、黑杠、黑图案,图案压杠。形状为圆形,让路标志为顶角向下的等边三角形。交通禁令标志及其含义如表 6-3 所示。

表 6-3 交通禁令标志及含义

标志及名称	含 义	标志及名称	含 义
 禁止通行	表示禁止一切车辆和行人通行。此标志设在禁止通行的道路入口处	 禁止驶入	表示禁止车辆驶入。此标志设在禁止驶入的路段入口处
 禁止机动车驶入	表示禁止某种机动车通行。此标志设在禁止机动车通行的路段入口处	 禁止载货汽车通行	表示禁止载货机动车通行。此标志设在禁止载货机动车通行的路段入口处
 禁止行人通行	表示禁止行人通行。此标志设在禁止行人通行的路段入口处	 停车让行	表示车辆必须在停止线以外停车瞭望,确认安全后,才准许通行。停车让行标志在下列情况下设置:①与交通流量较大的干路平交的支路路口;②无人看守的铁路道口;③其他需要设置的地方
 禁止超车	表示该标志至前方解除禁止超车标志的路段内,不准机动车超车。此标志设在禁止超车的起点	 禁止鸣喇叭	表示禁止鸣喇叭。此标志设在需要禁止鸣喇叭的地方。禁止鸣喇叭的时间和范围可用辅助标志说明
 禁止车辆临时或长时停放	表示在限定的范围内,禁止一切车辆临时或长时停放。此标志设在禁止车辆停放的地方。禁止车辆停放的时间、车种和范围可用辅助标志说明	 限制速度	表示该标志至前方限制速度标志解除的路段内,机动车行驶速度不得超过标志所示数值。此标志设在需要限制车辆速度的路段的起点。以图为例:限制行驶时速不得超过 40 千米
 禁止非机动车通行	表示禁止非机动车通行。此标志设在禁止非机动车通行的路段入口处	 停车检查	表示机动车必须停车接受检查。此标志设在关卡将近处,以便要求车辆接受检查或缴费等手续。标志中可加注说明检查事项

第三节 交通安全急救知识

一、交通事故中的自救

(一) 发生交通事故时的自救



视频
交通事故应急
自救

当遇到交通事故时,如果能够采取合理有效的措施,可以大幅度地降低事故带来的损失。特别是正确判断事故到来时的处境,对于采取恰当的措施尤为重要。

1. 两车迎面碰撞时的紧急自救

在机动车上,如果遇到两车相撞,当迎面碰撞的主要方位不在司机一侧时,司机应手臂紧握方向盘,两腿向前蹬直,身体后倾,保持平衡;如果迎面碰撞的主要方位在临近司机座位或者撞击力度大时,司机应迅速躲离方向盘,将两脚抬起,以免受到挤压而受伤。

2. 车辆落水时的紧急自救

汽车入水过程中,由于车头较沉,所以应尽量从车后座逃生。如果水较深,由于压力作用,车窗与车门都无法打开,此时,车厢内的氧气可供司机和乘客维持几分钟,因此,遇险者应将面部尽量贴近车顶上部,以保证足够空气,等待水从车的缝隙中慢慢涌入,车内外的水压保持平衡后,打开车门即可逃生。

3. 汽车翻车时的紧急自救

车辆在行驶中,常常会由于侧滑、转向不足、转向过度等原因冲出路面、翻车。当车辆不可避免地要倾翻时,司机应紧紧抓住方向盘,两脚钩住踏板,使身体固定,随车体旋转。车内乘客应迅速趴到座椅上,抓住车内的固定物,使身体夹在座椅中,稳住身体,避免身体在车内滚动而受伤。要防止被碰伤或被甩出车外。待车停下后,如果车门因变形或其他原因无法打开,应尽快敲碎玻璃,从车窗逃生。

4. 车辆意外失火时的紧急自救

行车途中汽车突然起火,驾驶员应立即熄火、切断油和电源,关闭点火开关后,立即设法组织车内人员离开车体。若因车辆碰撞变形导致车门无法打开时,可从前后挡风玻璃或车窗处脱身。

5. 刹车失灵时的紧急自救

刹车失灵后,可用手刹来进行刹车,但要操控得当,不能猛拉手刹。如果猛拉,可能会导致手刹的钢丝绳绷断,使手刹失效。拉手刹过猛还会使车辆的后轮抱死,车辆也很容易失控。而应缓缓地拉起手刹的手柄,不能用力过猛,分几次拉紧、松开,再拉紧、再松开,使车辆减速停下来。需注意的是,拉手刹手柄时要摁进上面的保险按钮,这样可以使手刹的手柄在

拉紧、放松的过程中操作自如,防止拉紧时手刹锁死。

(二) 发生交通事故后的自救

交通事故发生数小时之内尤其是事故发生后的半小时被称为“生命黄金半小时”,如果能够及时采取正确的自救,一部分伤者的生命是可以被挽救的。据有关专家介绍,因交通事故而死亡的人里有30%的伤者如果在数小时之内得到正确的救助是可以活下来的。因此,交通事故后现场自救非常重要。

1. 大出血者的自救

如果事故导致颈部血管破裂,首先要做的就是找到毛巾或其他替代品暂时包扎,以免失血过多,求救后静等医务人员到来救治。如果因四肢伤残而导致大出血,伤者应取够得着的带子、绳子扎紧出血端,防止血流尽而亡。如果下肢骨折,可用带子、绳子扎紧出血端,实在没有此类物品,也可用手卡紧出血端,同时呼救。

2. 肋骨骨折者的自救

如果伤者感觉到剧痛,并且呼吸困难,极有可能是发生了肋骨骨折。如果怀疑肋骨骨折,伤者千万不要贸然移动身体,否则,碎骨进入肺叶,刺破肺泡,可能形成血气胸,引起肺栓塞,甚至导致死亡。如果手臂仍可以移动,接触到手机,及时打急救电话求救,或者呼喊请别人帮助。

3. 内脏破裂者的自救

如果伤者神志清醒,感到腹部疼痛并伴随有大出血等症状,应该考虑到有可能是肝、脾等内脏破裂。这时伤者应该判断周围的安全状况,如果车子有燃烧、爆炸等二度危害出现的可能时,应该缓慢地离开车,静静等候急救车的到来,不能随意走动,更不能长时间走动。

4. 四肢骨折者的自救

如果有肢体疼痛、肿胀、畸形等症状,应该考虑到肢体骨折的可能性。骨折后,不要轻易移动伤肢,因为伤骨移动后会牵动血管和神经,甚至会导致血管和神经受损,给痊愈造成影响。即使要移动,也应该确保伤肢不会发生相对移动才行。

5. 颈椎错位者的自救

如果感觉自己的颈椎或腰椎受到了冲击,并且活动不便,应该考虑到有可能是颈椎错位。此时伤者应坚持请医务人员搬动、救助自己,因为人的脊柱中有很多神经,如果搬动不当而受伤的话很有可能形成永久性的伤害,甚至瘫痪。

二、交通事故中的互救

由于缺乏急救知识,车祸发生后,许多人面对出血不止的伤员不知道如何帮助其止血待援,因为急救不及时,许多本可以救活的人因而死亡。一般来说,现场抢救的基本顺序是:先呼救,再抢救;先抢救人员,后抢救财物;先抢救重伤人员,后抢救轻伤人员;遇伤员被挤压、夹嵌在事故车辆内时,不要生拉硬拖,而应用机械拉开或切开车辆,再救出伤员。

(一) 正确判断伤情和受伤部位

交通事故中的伤员可能是一个或多个,同一个伤员可能同时有多处受伤。所以应该分

清主次、轻重、急缓。

1. 根据生命体征判断伤情

如果伤员神志不清表明有颅脑损伤或休克,伤情危重;如果伤员呼吸不规律、呼吸困难、呼吸停止表明有颅脑损伤或高位颈椎损伤、胸部外伤、呼吸道梗阻等危险伤情;如果伤员脉搏微弱或根本摸不到,表明出血多,损伤严重,处于休克状态;如果伤员两只瞳孔不等大或扩大,表明有严重颅脑损伤。对此伤情严重者应抢先救治。

2. 根据重要脏器反应判断伤情

根据不同脏器的不同反应可以判断伤情。如果伤者头部出血或血肿,意识不清,瞳孔改变,表明其颅脑损伤;如果伤者胸部有伤口或擦伤,胸廓变形,呼吸困难,表明其胸部损伤;如果伤者腹部压痛,肝区、脾区叩击痛,休克,表明其腹部损伤;如果伤者脊柱畸形、四肢瘫痪(颈椎)或双下肢瘫痪(胸腰椎),表明其脊柱骨折;如果伤者肢体肿胀、畸形,活动受限,表明其四肢骨折。

(二) 掌握正确的救助方法

1. 脑外伤救护法

因交通事故而死亡者中,有半数以上的伤者是因头部受伤。而头部受伤伤员中又有60%~70%死于伤后24小时以内。如能掌握一定的急救知识,就很有可能使受伤者转危为安。

(1) 保持呼吸道畅通。对于脑外伤人员不能随便移动,首先应该清除口、鼻、咽喉部血液、黏液和分泌物,对昏迷的伤者应使其头后仰,偏一侧,以防止舌根坠落,有利于呕吐物排出和吸氧。如果受伤者呼吸暂时中断,可立即进行人工呼吸;如果伤者的脉搏消失,可对其进行心脏按压。

(2) 耳鼻出血要侧卧。如果有血液和脑脊液从鼻、耳流出,就一定要让受伤者向患侧侧卧,即左侧耳、鼻流出血液和脑脊液时要向左侧卧;反之,则向右侧卧。注意不要用纱布、脱脂棉等塞在鼻腔或外耳道内,以防引起感染。

2. 胸外伤救护法

如果只是胸壁被擦、受挫等轻度胸外伤,经过止痛、热敷、服用舒筋活血药等治疗,几天即可康复。重度胸外伤则表现为肋骨骨折,以及由此引起的血胸或气胸。这类伤情可引起严重的呼吸困难,甚至死亡。

(1) 呼吸时伤口有响声者,应立即采取措施阻止空气进入。救助方法是用铝箔膜或塑料膜密封伤口,再用胶布固定。如果一时找不到铝箔膜或塑料膜时,可立即用手捂住,取患部向下卧位,等待救护车到来。

(2) 胸部发生骨折会出现各种各样的情形,如相连的几根肋骨同时骨折,也要尽快密封伤口,并让受伤者取患部向下的卧位,等待救护车到来。

3. 昏迷救护法

如果伤员昏迷,应立即让其侧卧,清除鼻咽部分泌物或异物,保持呼吸道通畅,防止痰液

吸入。对躁动者应加强防护,防止坠地,并急送医院救治。

4. 扭伤救护法

如果伤者身体某部位扭伤,首先应用冰或冷水冷敷 30 分钟左右,冷敷后用纱布把手指或踝关节固定在舒服体位,抬高患肢。腰部扭伤后最好采取感觉比较舒服的体位,将下肢垫高。

(三) 正确搬运受伤者

调查得知,有近 20% 的交通事故伤员因为不正确的搬动或没有及时救援,而导致了伤情的加重,甚至是死亡。因此,抢救人员应该掌握正确的搬运方法。

1. 脊柱损伤者的搬运

对于有脊柱损伤的伤员,搬动必须平稳,防止出现脊柱的弯曲。一般使用三人搬运,严禁背、抱或二人抬。动作要轻柔,腰臀部托住,搬运者用力要整齐一致,平放在硬质担架上。对怀疑有脊柱骨折或不能排除脊柱骨折者,必须按照有脊柱骨折对待。

2. 颈椎损伤者的搬运

有颈椎损伤者,搬运过程中必须先在地放置颈托,进行颈部固定,以防颈椎错位,损伤脊髓,发生高位截瘫。如果一时没有颈托,可用硬纸板、硬橡皮、厚的帆布,仿照颈托,剪成前后两片,用布条包扎固定,然后再小心搬运。

3. 昏倒在座椅上的伤员的搬运

有的伤员受伤后昏倒在座椅上,对此类人员的搬动也要小心。应该先在颈部安放颈托,然后将其颈及躯干一并固定在靠背上,拆卸所坐座椅,与伤员一起搬出。

现场急救后,伤员根据伤情轻重缓急由急救车运送。千万不要现场拦车运送危重病人,否则由于其他车辆缺乏特殊抢救设备,车祸伤员多半因采用不正确半坐位、半卧位、歪侧卧位等而加重伤势,甚至死于途中。

第四节 外出旅行安全

旅游是人们在日常学习、工作之余放松自己,更好地学习、工作的重要方式之一,特别是对年轻人有着极大的吸引力,他们可以在旅行中增长见识,锻炼意志,发现生活的智慧,获得个体发展的机会,减少生活中的苦恼。大学生平时课余时间充分,旅游对大学生的生活有着特殊的意义,但是由此引发的安全隐患也在不断地威胁着大学生的生活,大学生掌握旅游的安全知识,做好旅游准备就显得有特殊的意义。大学生要关注旅游安全,切莫因为贪玩而给自己留下终生遗憾。

一、旅行安全常识

做好旅行准备是大学生外出旅游顺利的必要保障。大学生旅行应该做好的旅行准备有

以下几个方面:

1. 收集资料, 规划旅行线路



微课
旅游

(1) 选择好自己旅行的城市。带有主题和目的地去游览喜欢的景物, 根据自己的时间和资金, 挑选具有代表性或自己爱好的景物作为旅行对象。安排旅行行程和计划。必要时准备一张当地地图, 防止迷路。

(2) 了解所选择的旅行地区的地理形态特点、历史文化、人文风俗等, 以参考资料为主, 概要地了解所选地区特有的地理文化。

(3) 旅行一定要有良好的身体状况, 在旅行之前一定要把自己的身体调节到最好的状态。

(4) 查阅相关资料了解当地人的生活方式、人文习俗, 尤其是当你到少数民族地区或者国外旅行时, 这些常识可以帮助你减少不必要的麻烦。

(5) 选择出国旅行时要掌握必要的外语知识, 掌握将要去的国家的日常用语, 避免沟通障碍。

(6) 国内旅行准备好自己旅行必需的现金、银行卡、身份证、学生证。到国外旅行时必备旅行支票, 少量外币, 备用一张国际通用的借记卡。

(7) 选择好交通工具和住宿。一般以火车为主, 有时候可以乘汽车, 经济条件较好或者时间紧急时可以选择飞机; 根据自己的经济状况选择好住宿的地方。

2. 准备好随身物品

(1) 应该准备的旅行必需物品有: 手机、照相机及其配件、洗漱用品、晴雨伞、太阳帽、太阳镜、刮胡刀、笔和笔记本、瓶装水、巧克力、感冒发烧拉肚子等常用药、地图、防晒霜。

(2) 鞋子要选用平时穿惯的运动鞋或散步鞋较为稳妥, 衣物要选择较为宽松的衣物, 旅行包要选择小型旅行包, 这些都可以减少旅途的疲乏, 避免旅途过度劳累。

(3) 携带必要的换洗衣物, 根据自己要旅行的地区的气候和外出旅行时间的长短来准备合适的衣物, 避免因衣物准备不足造成旅行不愉快。

(4) 外出旅行必备药品。

① 消化系统常用药。复方氢氧化铝、甲氧氯普胺、多酶片适用于胃溃疡、胃痛、呕吐、嗝气、胃酸过多、胃胀, 帮助消化, 增进食欲等。

② 防晕车船药。茶苯海明、乘晕静适用于预防晕车、船等。

③ 抗过敏药。阿司咪唑片、氯苯那敏、对乙酰氨基酚片适用于抗过敏。

④ 镇静安眠药。安定适用于镇静、安定神经。

⑤ 防暑药。人丹、清凉油、十滴水、藜术油、风油精、白花油等适用于防暑提神。

⑥ 伤科药。正红花油、祛风油、云南白药、麝香跌打风湿膏适用于扭伤瘀肿、跌打刀伤、烫伤烧伤、心腹诸痛、风湿骨痛、四肢麻木、腰骨痛、头风胀痛、蚊叮虫咬等。

⑦ 感冒药。康必得、银得菲、泰诺、快克感冒清胶囊、羚羊感冒胶囊、重感灵、VC 银翘片适用于旅行中发生的感冒症状。

(5) 冬季去北方旅行的物品准备。冬季去北方旅行应备齐防寒衣物、防滑设备(包括人、汽车)、保暖设备(包括人、汽车、照相机)、必备药品(冬季寒冷易感冒, 出门旅游要备羚羊

感冒片等治疗伤风感冒的药品;北方爱吃凉菜,不习惯者易“闹肚子”,需备小檗碱等止泻药品;北方气候干燥容易口干,需备夏桑菊、王老吉等清热冲剂)、墨镜(防雪盲)、润肤霜、润唇膏(北方较干燥)。

(6) 夏季去南方旅行的物品准备。夏季去南方旅行应准备防晒设备(太阳镜、遮阳伞、防晒霜)、雨伞(南方多雨)、防中暑药品(藿香正气液、十滴水、人丹)、宽松衣物(防止中暑)。

3. 随团旅游的安全

如果要随团旅游,要选择有信誉的正规的旅行社,要看旅行社有没有工商管理部门颁发的《法人执照》和省旅游局颁发的《旅游经营许可证》。考察旅行社的时候要多比较,不能只听单一的报价,要问清楚是否包含保险和一些自费项目。签字前一定要认真阅读合同,把每一项条款看清楚,有什么要求和问题必须写清楚,才能作为事后证据。若有违约就可以凭《旅游合同》投诉该旅行社。要关注旅游保险问题,旅游保险分两部分:一种是旅行社责任险,一种是旅游意外伤害险。根据国家旅游局目前的规定,正规的旅行社必须投保旅行社责任险,游客一旦参加旅行社组织的旅游活动,就可享有该项保险的权益。对于旅游意外险,旅行社只是向游客推荐,并不强制购买。参加旅行社团队旅游,在经济条件允许的范围内,尽量再购买一份个人旅游意外伤害险,以便在出现意外伤害时,旅游者可以获得两份保险理赔。

在旅游过程中,要随时注意自身安全,若无特殊原因,不可擅自离团自由活动。要跟紧导游,谨记导游强调的注意事项,遵守旅途中导游在各个景点规定的集合时间,不要掉队,以免发生意外。

4. 入住旅店的安全

外出旅行,要选择正式营业的旅店入住,不要住“路边店”“黑店”,即那些设在车站、码头、景点附近,营业不正规的旅店。这种旅店,有的无营业执照,有的虽有营业执照,但是由于各种因素往往管理不善,有的经营价格和项目都不符合国家的规定,甚至向旅客敲诈。入住后要熟悉旅店的安全通道和周边交通环境;睡觉时注意关好门窗,外出时锁好门。要保管好自己的房间钥匙,若钥匙丢失必须及时告知前台服务员,不得私自将钥匙借给未登记的朋友使用。尽量选择比较安全的楼层,如四层或者五层,因为四、五层盗贼不易闯入,万一发生火灾,相比更高的楼层而言也容易逃脱。要保管好自己的财物,钱、票、证及其他贵重物品要随身携带。如果有人送东西到房间,应打电话向前台证实后再开门。如果和不相识的人同住一间房,既要注意文明礼貌,又要提高警惕,不要轻信人言。

5. 饮食安全

在外旅游不要贪食特殊风味菜肴,用餐不可暴饮暴食,也不可饱一顿饥一顿;为避免“上火”,少吃大鱼大肉等肥腻的食物,多吃一些蔬菜和水果,多饮绿茶或白开水;少吃生冷食品,尤其不吃生鱼片、毛蚶之类菜肴;吃海鲜不宜过多,肠胃不好的人尤其要谨慎;多吃蒜,少量饮酒,以防腹泻;对当地吃不惯的调料和菜肴,宁可少吃或不吃,以免肠胃不适,影响整个游程。

对有些卫生条件较差的饭店,最好使用一次性杯筷和碗具,饭前饭后洗手,不到路边摊

点随意用餐或食用不洁果蔬,不随便饮用生水、山泉、溪水等。此外,不要随意采食野生菌类食物,以免中毒。如果误食了有毒野生菌类,轻则恶心、呕吐、腹痛,重则出现头昏、幻视等症状,严重的会引发急性肾衰竭或溶血性中毒导致休克甚至死亡。一旦误食有毒物品,发现身体不适,应设法催吐,并及时到医院治疗。

二、户外运动常识

登山、越野等活动以其娱乐休闲、充满刺激和强身健体、促进人际交往等非凡价值而历来为广大学术生所热爱,但是活动中的风险隐患同样不可小觑。保障人身财产安全,才能使大学生出游活动获得更多乐趣并更好地促进其身心健康发展,因此大学生在参加登山、越野等活动之前先要具备实用有效的安全知识。

安全案例

2002年8月7日,北京大学山鹰社登山队在攀登西藏希夏邦玛峰的过程中,雷宇、林礼清、杨磊、卢臻、张兴柏5名队员不幸遭遇雪崩,2人遇难,3人失踪。

1. 登山安全常识

登山运动是大学生经常选择的户外运动之一,登山运动对身体健康也十分有益,人们可以远离城市喧嚣的环境,呼吸清新的空气和进行适量的运动,这对于增强心肺功能很有好处。森林中富含的氧气负离子,能与人体中的自由基有效结合,延缓衰老。山上环境优美、视野广阔,还可以缓解用眼疲劳,大学生利用课余时间登山,不仅可以强身健体,更能够放松心情、陶冶情操。

为确保登山的安全,需要注意以下几个方面:

(1) 临行前的准备。临行前,要整理好登山用具,如手套、绳子、头盔、冰爪、打火机、火柴、水果刀、拐杖、手表、指南针、雨伞、太阳镜、纸笔、地图、手电筒等,准备好干粮和饮用水,着棉质宽松的便服,穿舒适的运动鞋。此外,还要带好医药包,包括各类药品,如正红花油、眼药水、止血药、止泻药以及绷带、消毒药水、消毒胶布、棉花等包扎伤口的物品。临行前,要关注天气预报,根据天气情况选择登山地点,还要制订详细的出行计划,让每位登山队员都了解熟悉出行计划。此外,平时要积极锻炼身体,保证登山时有良好的身体状态。

(2) 登山过程应注意的事项。登山过程中最好结伴而行,并且要充分发挥团队精神,互相帮助,还要保持通信工具的畅通。登山以缓步为宜,速度不要过快。在登山过程中,要注意穿好鞋袜,扎好裤脚,上衣的领口、袖口、衣边要适当收紧,以防止有毒虫类的侵害,避免被树枝刮伤。一定要做到走路不看景,看景不走路;拍照的时候尽量用镜头伸缩来调整距离,选好角度以后不要后退,以防跌入山崖;山中的水潭深浅不明且泉水冰凉,应避免在水潭中嬉戏;休息的时候要注意增加衣物,做好保暖工作;要注意山林防火,不要在山间抽烟或者野炊。登山时不要总是往高处看,以免产生疲倦感。下山时要注意放松膝盖部位的肌肉,不可冲得太快,登山结束的时候为减少肌肉的紧张度,要在原地做放松运动或者在平地上步行一

段,切不可结束后立刻坐下。

安全案例

1987年,吴今以专业第二的高分考入北京大学生物系生物物理及生理学专业。吴今不仅成绩好,而且长相漂亮,还会弹钢琴,会跳芭蕾舞,是北大校舞蹈队的主要成员。

1989年4月1日(周六),吴今和班上同学共十几个人(全班共二十来人,有人没有参加)逃了周六的课,从北京出发,前往100千米外的河北省保定市涿水县境内的野三坡春游。到达野三坡后,大家开始游玩,玩得都非常尽兴。当天晚上,大家住在当地的老乡家里。大家还讨论,根据各自的安排,回学校时分成了两拨儿,一拨人先走,吴今本来是准备后走的,但她突然想起有事情没做完,要先赶回去,就独自追赶先走的那些人,在追赶的过程中不幸坠崖。事后发现该悬崖非常隐蔽、不易发现,现在在该景区地坠崖处还有警示标志。当时吴今出事后,她同游的同学均以为她随另外一拨人走,到学校后又都以为她回家了,直到上课发现她不在,才知道出事了,那时已经距离出事有三天了。事后公安机关排除了他杀的可能,也没有自杀的理由,最终被定性为意外坠崖身亡。

万一迷路,不要惊慌,可以通过一些简单的方法辨别方向:看树冠,枝叶茂盛、树冠大的一侧是南方;看树干,阴湿多苔藓、树皮粗糙一侧是北方;看蚁窝边积土,土多的一侧是北方。也可以利用指南针和地图找出所处位置。如未能辨认位置,应设法继续往上走,居高临下较易辨认方向,也容易被救援人员发现。如果无法下山,应就地扎营,发出救援信号,等待救援,保存体力,同时要注意安抚队员情绪。

小贴士

在没有指南针的情况下辨别方向的方法

(1) 按照北半球夏季东北日出、西北日落或冬季东南日出、西南日落的规律辨别方向。

(2) 木棍成影法。在太阳足以成影的时候,在平地上竖一根直棍(1米以上),在木棍影子的顶端处做一个标记,木棍的影子会随着太阳的移动而移动;30~60分钟后,在木棍影子的顶端处做第二个标记。然后在两个标记之间画一条直线,这条线就是东西方向线;再在这条线的中间画一条与之垂直相交的直线,这条线就是南北方向线,左脚踩在第一个标记点上,右脚踩在第二个标记点上。这时,站立者的正面即是正北方,背面为正南方,右手是东方,左手为西方。

(3) 阴天的时候根据植被的情况来辨别方向。在北半球,枝叶茂盛、树冠大的一侧是南方;树干有阴湿的苔藓、树皮粗糙的一侧是北方;如果找到树桩,年轮幅度较宽的一方是南方。还可以根据蚂蚁穴的洞口方向辨认,多数的蚂蚁洞口是朝南的。蚁窝边积土多的一侧是北方。

(4) 利用手表来辨别方向。“时数折半对太阳,12 时刻度指的是北方”,一般在上午 9 时至下午 4 时之间可以很快地辨别出方向,用时间的一半所指的方向对向太阳,12 时刻度就是北方,如 14:40 的时间,其一半为 7:20,把时针对向太阳,那么 12 时刻度指的就是北方;或者是把表平置,时针指向太阳,时针与 12 时刻度平分线的反向延伸方向就是北方;或者平放手表,将一根小棍垂直立在手表中央转动手表,使小棍的影子与时针重合,时针与 12 时刻度之间的平分线即是北方。

(5) 根据我国稳定的季风现象来辨认方向。冬季多是西北风,夏季多是东南风。

(6) 意外情况的处理。山路曲折险峻,有迷路的可能。为此,登山时每隔几步就在同一个方向上做一些不容易消失又明显的记号,或者依循前人留下的记号辨别方向,避免在返回时迷路。

2. 越野安全常识

越野,简言之,即在野外行进,根据所使用的交通工具的不同,越野可以分为三种类型:汽车越野、摩托越野和自行车越野。汽车越野是在一个国家的公路和自然道路上举行的允许对该国进行考察的汽车比赛。摩托越野是用摩托在有天然障碍或人工设置的复杂地形且在封闭线路上进行的多圈竞赛。自行车越野是一项惊险刺激深受青少年喜爱并极具观赏性的运动,大学生参加的越野活动多数是自行车越野,野外的地形多崎岖不平,且有天然障碍,因此要特别注意安全。

(1) 出发前的组织和准备。出发前要把自行车保养好,务必对车辆进行仔细检查,特别是确保车胎不漏气,前、中、后轴状态良好,闸铃锁灵敏有效;随车最好带上一个小型打气筒和简单的修理工具;每次旅行结束,要认真检查车辆,发现问题及时处理;要结伴而行。

(2) 自行车越野行程中的注意事项。

① 不熟悉路况不要随便超越队伍,新手应当尽量保持在队伍中间,保证骑行安全。岔路口应当停车等待队伍,或者查看是否有领队的方向标记后再骑行,不能随便“绕近路”。

② 不要盲目“跟车”,特别注意不能紧跟随在货车、小汽车以及拖拉机后,因为它们会挡住视线,而且随时可能靠边停车,容易导致相撞或被挤,应当拉开一段距离,或者观察仔细后迅速超过去。

③ 出行要佩戴专用头盔,穿着鲜艳醒目的骑车服。转弯时必须减速慢行,并平行伸手向后面队友、周围车辆和行人示意;弯道遇车或密集人群应当举手向身后队友示警或向车辆驾驶员喊话示警;遇到水坑或障碍应握拳向下伸大拇指示警;需要紧急停车前应当尽量靠边并提前举拳示意,避免前后相撞。

④ 切勿酒后骑行,追逐打闹,故意唬喝,长时间多车并骑,边骑边观景或擅自单独离

队等。

⑤ 有心血管疾病、身体虚弱或患其他不适合剧烈运动的疾病者，参加活动前应主动告知活动召集人，以采取妥当的安全措施，避免不必要的危险。

⑥ 活动中要有团队精神、互助精神、纪律观念、环保意识。

3. 游泳安全

游泳是一项很普及的运动，男女老少皆宜，而且是大学生所热衷的运动之一。游泳可以增强心肺功能，提高免疫力，有强身健体的功效，冬泳可以锻炼耐寒能力，磨炼人的意志，夏季游泳可以帮助身体散热，使人觉得凉快、舒服。然而为避免发生伤病事故，游泳也一定要注意安全和卫生。

(1) 游泳要选择合适的场所。要选择好游泳地点，了解水域的情况，如是否有救生条件，哪些地方是深水区，哪些地方是浅水区，底部是否平坦，有无暗礁、暗流、陷泥、杂草、渔网，水域深浅情况以及水域是否卫生，等等。不到有急流、旋涡的水域游泳，不到有关部门和单位禁止游泳的地方游泳。如果到海边游泳，要注意涨退潮的时间，不要在涨潮退潮的时候游泳。

(2) 游泳者必须具备一定的身体条件。游泳有许多好处，但不是所有人都适合游泳，患有心脏病、活动性肺结核、肝病、肾病的人，不宜参加游泳，因为在游泳的时候，人所消耗的体力比平时要多上 8 倍，有这些疾病的人下水游泳，容易发生不测。患红眼病、传染性皮肤病、中耳炎的人，也不要游泳，以免互相传染。禁止酒后游泳，不要在空腹和精疲力竭的时候游泳。此外，感冒未愈的时候，应避免游泳。游泳技巧较差和体质不好的同学，不要离岸太远，更不要去深水区游泳。不会游泳的同学要戴好救生圈等救生设备，否则不能贸然下水。

★ 小贴士

游泳时要注意的事项

(1) 饭前饭后酒后、剧烈运动后、女子月经期、有癫痫病者、高血压患者、心脏病患者、中耳炎患者、急性眼结膜炎患者不适合选择游泳运动。

(2) 游泳前应了解游泳场所的情况，确认是否安全。要结伴而行，最好有懂水性的人一同前往游泳场所。

(3) 入水前做好准备活动，如徒手操、慢跑和模仿游泳动作等练习，水温通常比体温低，应先活动身体适应水温，然后再下水游泳，否则易导致身体不适。

(4) 学习游泳时一定要由浅入深，循序渐进，逐步完成各个环节；从熟悉水性、漂浮、换气、划水到学会一种泳姿之后，再学习其他泳姿。

(5) 一般不要到江河、湖泊、水库、池塘等自然水域里游泳，更不要到禁止游泳的水域游泳，以免发生意外。游泳过程中严禁打闹、嬉戏，防止呛水；若出现身体不适，应立即离开泳池，上岸缓解或接受救护。



(6) 游泳时间不宜过长,泳后要注意清洁卫生,如有淋浴设备,应将身体冲洗一遍。用软质干巾擦去身上水垢,滴上氯霉素或硼酸眼药水,擤出鼻腔分泌物。如若耳部进水,可采用“同侧跳”将水排出。游泳后,再做几节放松体操及肢体按摩或在日光下小憩 15~20 分钟,以避免肌群僵化和疲劳。

(3) 游泳安全应对措施。

① 游泳过程中,如果感觉眩晕、恶心、心慌、气短,应立即停止游泳,上岸或者呼救。

② 如果发现腿部抽筋,切不可惊慌,应用力蹬腿、跳跃或自己用力按摩,拉扯抽筋的部位。也可以改为仰泳的姿势,使发生抽筋的腿部保持不动,迅速上岸。

③ 如果不慎被卷入旋涡,应立即平卧在水面上以加大漂浮面积,迅速冲出旋涡,或吸气后潜入水下,并用力向外游,等游出旋涡中心再浮出水面。

④ 如果遇到水草,用仰泳的姿势从原路游回,万一被水草缠住,不要乱踢乱抓,应仰浮在水面,一手划水,一手解开水草,然后仰泳从原路游回。

⑤ 遇到溺水危险的时候,可以用一些简要方法自救:深吸一口气以后面向水底,身体放松,需要呼吸的时候,双手向下划水,双腿向下蹬,肩部向上抬,在吸气的时候向他人呼救。如果暂时没有救援,应恢复开始姿势,反复进行,直到获救。

⑥ 若是发现溺水者,应将其头偏向一侧,清除其口腔、鼻腔中的异物,解开其衣扣和腰带。也可以让其趴在别人的膝盖上,尽可能使溺水者把肚子里的水吐出。如果发现溺水者心跳呼吸停止,应进行人工呼吸和心外按摩,同时要为其保暖。

(4) 游泳前要做好准备工作。游泳之前,要充分做好准备工作。下水前,要先活动身体,应该热身 10~15 分钟,活动关节以及各部位肌肉,避免引起抽筋。先用冷水淋湿身体,适应较低水温以后再下水游泳,镶有假牙的同学,应将假牙取下,以免呛水时假牙落入食管和气管。

三、户外运动急救常识

户外活动时,难免会出现一些紧急情况或者是意外伤害,掌握一些急救常识,能够在将伤员送到医院之前,尽可能地减少伤害甚至挽回宝贵的生命。

1. 伤口处理

伤口暴露容易被病菌感染,特别是在野外卫生条件不好的情况下,更应该及时处理好伤口。在旅行前有必要进行免疫接种。

(1) 小伤口的处理。先要清洁伤口,把碎片、泥土等杂物清除,并且除去已经坏死的组织,然后用碘酒及酒精迅速擦拭伤口,进行消毒,再将大小合适、干净的纱布轻轻盖在伤口表面,贴上胶布固定。

(2) 动脉出血的处理。动脉出血应立即用止血带或手指压在伤口近心端的一方,使血管被压闭住,中断血流,不能压得太松或太紧,以血液不再流出为宜。缚止血带的时间,原则上不超过一小时,如需较长时间缚止血带,则应每隔半小时松解止血带半分钟左右。



视频
户外运动急救

在松解止血带的同时,应压住伤口,以免大量出血。同时,应争取时间送医院处理。

2. 脱臼的处理

脱臼又称关节脱位,因外力或其他原因造成关节各骨的关节面失去正常的对合关系,其中,肩部尤其容易脱臼。如果发现肩部脱臼,急救人员应脱下鞋,用脚撑在伤员腋下,拖动脱臼的臂部,使之复位。另一种可行但是更冒险的方法是屈肘 90° ,顶住关节窝使之复位,并用吊索支持臂部,再用绷带使之与胸部固定,让伤员好好休息。

3. 骨折的处理

骨折是指由于外伤或病理等原因致使骨质部分或完全断裂的一种疾病。根据骨折是否和外界相通,可以把骨折分为开放性骨折和闭合性骨折两类。开放性骨折是指断骨可能刺破皮肤,有明显的伤口,因为与外界相通,所以这类骨折比较容易引起感染。闭合性骨折是指断骨没有刺穿皮肤也没有裸露在外的情况。

遇到在野外发生骨折的情况,在将伤员送往医院之前,应该首先固定伤肢,以避免搬动过程中骨折软组织、血管、神经或内脏器官的进一步损伤。这时候需要用到的夹板应该就地取材,树枝、木棍、木板、枪支、滑雪杖、折叠的报纸等都可以用来做夹板。在缺乏外固定材料时也可以进行临时性的自体固定,如上肢受伤,则将伤肢固定于躯干;如下肢受伤,则将伤肢固定于另一健肢。比照对称的另一肢,将断骨牵引复位,再加以固定包扎。完成包扎以后,如伤者出现伤肢麻痹或脉搏消失等情况,应立即松解绷带。如果伤口中有脏物,不要用水冲洗,不要使用药物,也不要试图将裸露在伤口外的断骨复位。应在伤口上覆盖灭菌纱布,然后适度包扎固定。如果伤口中已嵌入异物,不要拔除,可在异物两旁加上敷料,直接压迫止血,并将受伤部位抬高,在异物周围用绷带包扎。千万注意不要将异物压入伤口,以免造成更大伤害。

4. 蜇伤、咬伤的处理

蜂蜇、蛇咬、疯狗咬伤以及毒虫咬伤等都是非常危险甚至致命的伤害,因此大学生在野外活动中要时刻做好以下几个方面的防范措施:

(1) 蜂蜇。被蜂蜇伤后小心地将残留的毒刺拔出,注意不要挤压刺后的毒囊,以免将更多的毒液挤入伤口。用手轻轻挤捏伤口,挤出毒液,涂一点儿氨水或苏打水;若是黄蜂蜇伤则应涂醋酸水,以中和毒液。局部冷敷,可减轻肿痛。若被群蜂蜇伤,且有恶心、头晕等异常反应,应赶紧上医院处理。

(2) 蛇咬。被毒蛇咬伤后一般在局部留有牙痕、疼痛和肿胀,还可见出血及淋巴结肿大,其全身性症状因蛇毒性质而不同。急救原则是及早防止毒素扩散和吸收,尽可能地减少局部损害。蛇毒在 $3\sim 5$ 分钟即被吸收,故急救越早越好。如果被毒蛇咬伤,应立即在伤口上方扎一个止血带,止血带每扎 30 分钟,放松 $1\sim 2$ 分钟,避免肢体远端缺血坏死。可以将伤口置于凉水中,减缓毒素吸收的速度,降低毒素中酶的活力。同时要抓紧时间清洁伤口,将毒汁挤出。咬伤在 24 小时以内者,以牙痕为中心切开伤口呈“+”或“++”形,使毒液流出,也可用吸奶器或拔火罐吸吮毒液。切口不宜过深,以免损伤血管。若有蛇牙残留宜立即取出。切开或吸吮应及早进行,否则效果不明显。及时敷上解毒抗毒药,常用的有上海蛇

药、南通蛇药等。伤者要避免不必要的活动,切忌到处奔跑,避免血液循环加速,毒素迅速扩散。

(3) 毒虫咬伤。被蜈蚣、蝎子等毒虫咬伤,应立即挤出毒液,用布带或领带等扎住伤口近心端,用洁净水冲洗伤口并做冷敷后,马上去医院。

(4) 猫狗等咬伤。狂犬病即疯狗症,又名恐水症,是一种侵害中枢神经系统的急性病毒性传染病,所有温血动物包括人类,都可能被感染。它多由染病的动物咬人而得,包括带有狂犬病毒的猫、白鼬、浣熊、臭鼬、狐狸或蝙蝠等。典型的疯狗特征是:两眼直视,两耳竖起,声音嘶哑,张嘴伸舌流口水,颈部强直,低头垂尾,走起路来左右乱晃,喜居僻处,不认主人,稍有刺激则到处咬人或咬动物。因此,人被猫、狗等动物咬伤后,都必须按照以下方法及时处理伤口:若伤口流血,只要不是流血太多,就不要急着止血,因为流出的血液可以将伤口残留的疯狗唾液冲走。对于流血不多的伤口,要从近心端向伤口处挤压出血,或用火罐吸出血液,以利排毒。同时,必须在伤后的两个小时内,尽早对伤口进行彻底清洗,用干净的刷子或纱布和浓肥皂水反复刷洗伤口,尤其是伤口深部,不能因疼痛而拒绝认真刷洗,刷洗时间至少要持续 30 分钟。冲洗后,再用 70% 的酒精涂擦伤口数次,在无麻醉条件下,涂擦时疼痛较明显,伤员应有心理准备。涂擦完毕后,切忌缝合伤口。经过上述伤口处理后,伤员应尽快送往附近医院接受狂犬病疫苗的注射。

5. 中暑的处理

中暑是人在较热的环境下,由于身体的热量不能散发出去,使体温失调而引起的一种疾病。其症状是体温升高,面色苍白,脉搏细弱且快,血压降低,严重时昏迷。中暑是一种威胁生命的急诊病,若不给予迅速有力的治疗,可引起抽搐和死亡,永久性脑损害或肾脏衰竭。

为了预防中暑,建议不要在强烈的阳光下暴晒,穿衣不宜过多,要少量多次饮水,在户外要戴好遮阳帽,可以随身携带藿香正气水、清凉油等防暑药品。如果发现中暑,应将病人迅速撤离引起中暑的高温环境,选择阴凉通风的地方休息,脱掉或解开衣服,用冷水毛巾擦身或扇风,迅速降低体温,并多饮用一些凉开水或淡盐水。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等,或服用人丹、十滴水、藿香正气水等中药。另外适当地生吃一些苦瓜,搭配辛辣食物(辣椒、蒜等),清苦解暑。刮痧也是治疗中暑的好方法,虽然传统,却也十分有效。用一枚硬币在人体胸口、背部配合穴位刮拭,效果立竿见影。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧,及时上医院静脉滴注盐水。

6. 冻伤的处理

冻伤是在一定条件下,由于寒冷作用于人体引起局部的乃至全身的损伤。损伤程度与寒冷的强度、风速、湿度、受冻时间以及局部和全身的状态有直接关系。当气温降到零下 1℃ 时,皮肤和肌肉就会发生冻伤,特别是在体表裸露部位和远离心脏的区域,如足、手、耳和颜面等。其中以足部尤为多见,据统计约占冻伤总数的半数以上。冻伤的治疗首先应使伤员迅速脱离寒冷环境及注意保暖,并尽早复温。初步冻伤仅伤及皮肤,可以将受冻部位放到温暖处,如把手夹在腋窝,将脚抵住同伴的胃部(时间不能过久),解冻的时候会有痛感。如果发生深度冻伤,最好的方法是将冻伤部位放在 28℃ 左右的温水中缓慢解冻,不要用雪揉擦或放在火上烘烤。

7. 人工呼吸和心跳起搏术

心搏骤停是指血流不能自然地流出和流入心脏。呼吸骤停是指心(心脏)和肺(肺部)停止活动——心脏不搏动,人停止呼吸。心搏骤停后循环骤停,呼吸也就停止,由于脑细胞对缺血、缺氧最为敏感,一般4分钟就可发生不可逆的损害,10分钟就可能发生脑死亡。所以心搏骤停后,应立即进行有效的人工呼吸和人工循环,方可取得心肺复苏的成功,两者缺一不可。

(1) 人工呼吸。人工呼吸是指用人为的方法,运用肺内压与大气压之间压力差的原理,使呼吸骤停者获得被动式呼吸,获得氧气,排出二氧化碳,维持最基础的生命。人工呼吸方法很多,以口对口吹气式人工呼吸最为方便和有效。具体方法是:让病人仰卧,头稍后仰,清除口内分泌物,保持呼吸道畅通。救护人站在其头部的一侧,自己深吸一口气,对着伤病人的口将气吹入,造成吸气。为使空气不从鼻孔漏出,此时可用一手将其鼻孔捏住,见胸廓起伏为有效。然后救护人嘴离开,将捏住的鼻孔放开,并用一手压住伤病人的胸部,以帮助呼气。这样反复进行,每分钟约进行12次。

(2) 胸外心脏按压。如果在进行10~12次人工呼吸后,仍然感觉不到病人的脉搏,就应该开始进行胸外心脏按压。方法是:让病人仰卧,双膝跪在病人腰部两侧,双掌交叠放于胸骨下半部、肋骨的中柱骨上。确保双掌位于胸骨下端或末端之上的部位。双臂伸直,身体加压,搏击病人的胸部。在每次肺部换气后,连击6~8次。每次按压应使胸骨下陷3~4厘米,按压频率约60次/分钟。动作要连贯迅速,不规则或粗暴施压可能会造成胸腔严重受损。胸外按压的心排血量仅为正常的40%左右,故按压不可稍停,一般不超过10秒钟。按压有效时可见周围动脉(如颈动脉、股动脉)搏动。

8. 发出求救信号

在发生危险后,除了要安排好自己最基本的生存需求外,就是发出需要别人帮助的求救信号了。发出求救信号的方法很多,在不同条件下方法各不相同,即使同样的环境下也有不一样的方式。总之,利用身边一切可利用的事物去吸引别人的注意力。

如果携带了无线电工具可以尽快发送求助信号。营救组尽早了解你处的地点,知道灾难发生时所处的方位以及风向,会对你有很大的帮助。

燃放三堆火焰是国际通行的求救信号,将火堆摆成三角形,每堆之间的间隔相等最为理想。火堆的燃料要易于燃烧,点燃后要能快速燃烧,避免有些机会的转瞬即逝,白桦树皮就是十分理想的燃料。在周围准备一些青绿的树枝、油料或橡胶,它们在需要的时候可以放出浓烟。也可以利用汽油,但是不可以将汽油倾倒在火堆上。用一些布料做灯芯带,在汽油中浸泡,然后放在燃料堆上,不能立即点燃,要先将汽油罐移到安全地带。如果火势即将熄灭,添加汽油前要确保添加在没有火花或余烬的燃料中。不能让所有的信号火种整天燃烧,但应随时准备妥当,使燃料保持干燥,一旦发现有任何飞机路过,就尽快点燃求助。

利用身边的石块、树木甚至衣物等一切可利用的物体,摆放出“SOS”国际通用的求救信号。字体应摆放在空旷的地面上,也要尽可能的大而明显。也可以在地面或沙地、雪地上挖出或者画出一个SOS,在时机到来时,将汽油等物质倒入,点燃。



视频

口对口人工呼吸的操作方法

四、野外生存常识

在野外人们所携带的饮用水和食物是一定的,在人们出现任何事故的情况下,饮用水和食物就会出现短缺,这就要求我们学会在野外寻找食物和水源。

1. 野外寻找水源

在许多干旱的沙漠、戈壁地区,生长着怪柳、铃铛刺等灌木丛,这些植物告诉我们,这里地表下就有地下水。

(1) 在南方,根深叶茂的竹丛不仅生长在河流岸边,也常生长在与地下河有关的岩溶大裂隙、落水洞口的地方。例如,在广西许多岩溶谷地、洼地,成串的或独立的竹丛地,常常就有大落水洞。这些落水洞,有的在洞口能直接看到水,有的在洞口看不到水,但只要深入下去,往往便能找到地下水。

(2) 在野外如果碰见下雨的天气,可以利用随身携带的容器收集雨水来饮用,但是要注意保持干净,以防感染细菌。

(3) 海水的淡化。可以将海水冻结,然后煮开,或者是用具具有一定过滤功能的东西进行过滤、净化。

(4) 还有一些植物的根茎可以饮用。

2. 野外寻找食物

(1) 可以食用的植物。山葡萄、沙棘、椰子、木瓜、蒲公英、荠菜、野苋菜、芦苇等。

(2) 可以食用的动物。蜗牛、蚯蚓、蚂蚁、知了、螳螂、蟋蟀、蝴蝶、蝗虫、蚱蜢、螳螂等。

(3) 寻找食物注意事项。

在采摘植物时要选择绿色嫩枝、块茎球、块根、果实,不要采集有乳白色汁液的植物,不要采集颜色鲜亮的食物。吃之前先切下一段闻闻,也可以取汁涂抹在手臂,感觉不适立即丢弃,以防中毒。

在捕食动物的时候要注意了解动物的习性,观察它们出没的地点,同时尽量不要去侵犯那些攻击力相对较强的动物,以防受伤。

(4) 危险动物。野外是动物的天堂,各种各样的动物悉数可见,所以说在野外活动的时候要加强对动物的防范。

① 蛇。蛇类喜欢栖息在温度适宜,距水源较近、食物丰富、捕食方便、易于隐身的环境中。多在坟丘、石缝、老鼠或田鼠遗弃的洞穴栖息。对周围环境、温度极为敏感,温度在20~30℃条件下,蛇的活动极为频繁;13℃以下时寻找温暖处冬眠;30℃以上时常到阴凉处栖息或到水中洗澡。为防止毒蛇咬伤,我们要注意以下几点:

a. 进入森林巡护应穿好衣服,尤其要穿好鞋、袜,并把裤腿扎紧,如有可能最好打上绑腿。因在地面活动的毒蛇多半咬行人的下肢,尤其是脚部。

b. 林中行走时,对横在路上可以一步跨越的树干不要一步跨过,应先站上树干,看清楚再走,因为蛇爱躲在倒下的树下休息,一步跨过去很可能踩上蛇身被咬。坐下来休息时,先用木棍将周围草丛打几下将蛇惊走。

c. 打草惊蛇,由于大多数毒蛇不主动攻击人,而且对地面的震动特别敏感,可用手杖、树枝敲打地面探路,将蛇赶走。栖息在树上的毒蛇,如竹叶青,颜色与树叶相同,难以分清,因而穿越树林时需戴上帽子,以防头部被咬,如无帽子可临时用布或衣服制作一顶。

d. 碰到蛇主动攻击,不要慌张,稳妥的办法是轻轻地拿出东西向一边抛去,或用其他办法在旁边发出动作震动,引诱蛇向一边扑去,这时,才可以逃走或设法打死它。

e. 夜间在森林中行走或活动要携带必要的照明工具和急救药品。使用手电,尽量不用火把,有颊窝的毒蛇,能感应到火把的红外线,会误以为是猎物,而进行攻击。

② 蝎子。世界各地的沙漠、丛林和热带、亚热带的森林都会出现蝎子。被蝎子叮咬致死的情况不多见,但是在儿童、老人和病人中却是经常出现的。蝎子有一个竖立的顶端带刺的肢节尾巴,蜇人时毒液由此进入伤口。蝎毒内含毒性蛋白,主要有神经毒素、溶血毒素、出血毒素及使心脏和血管收缩的毒素等。

③ 野蜂。蜂一般不主动攻击人。所以人不要主动攻击蜂巢,要避免闯入它们的活动区域。有零星的黄蜂在身边飞舞时,不必惊慌,不要拍打,尽快用衣物包裹暴露部位,蹲伏不动。遇到黄蜂,千万不能跑,黄蜂对气流非常敏感,人一跑会产生气流,刺激黄蜂,黄蜂群会顺着气流“蜂拥而上”一路追击你。正确的方法是迅速蹲下,用衣服把身体裸露的部分包上。

被黄蜂蜇后皮肤会立刻红肿、疼痛,甚至出现瘀点和皮肤坏死的现象;眼睛被蜇时疼痛剧烈,流泪,红肿,可发生角膜溃疡的症状。全身症状有头晕、头痛、呕吐、腹痛、腹泻、烦躁不安、血压升高等,以上症状一般在数小时至数天内消失;严重者可有嗜睡、全身水肿、少尿、昏迷、溶血、心肌炎、肝炎、急性肾功能衰竭和休克。部分对蜂毒过敏者可表现为荨麻疹、过敏性休克等,甚至有生命危险。

④ 狼。狼是最危险的动物。一头狼并不危险,但是,狼大多是群体活动。如果在行进中发现只有一头狼,千万不要轻视它,特别是当它远远跟随的时候。狼很少独自发起攻击,当它认为不能独立获取猎物时,会通知其所在群体,并远随猎物之后,在路途中留下记号,吸引更多的狼加入,入夜时分即会发起攻击。当发现有狼跟随时,尽快回到公路或安全营地。狼怕火,可以利用这一点脱险。千万不要有把那只跟随的狼消灭即可脱险的想法;相反,这样做只会引发狼群的仇恨,当狼群想复仇或想救援被捕捉的狼时,会召集其他狼群一起进攻,这时,火也无法让其退缩。

⑤ 蚂蟥。蚂蟥分旱地蚂蟥和水蚂蟥等多种。旱地蚂蟥一般生长在潮湿、低海拔的地方,多活动在道路边的草丛上。

预防蚂蟥叮咬的方法:在热带丛林中行走要穿长裤,将袜筒套在裤腿外面,以防蚂蟥钻附人体。行进中,应经常注意查看有无蚂蟥爬到脚上。如在鞋面上涂些肥皂、防蚊油,可以防止蚂蟥上爬。涂一次的有效时间为4~8小时。蚂蟥和蛇类也不敢靠近生蒜的气味,将大蒜汁涂抹在鞋袜和裤脚,也能起到驱避蚂蟥的功效。宿营的地方应选择在比较干燥、草不多的地方,不要在湖边、河边或溪边宿营。休息时经常检查身上有无蚂蟥叮咬,如有蚂蟥应及时除去。经过有蚂蟥的河流、溪沟时,应扎紧裤腿,上岸后应检查身上是否附有蚂蟥。尽量喝开水,不喝有寄生蚂蟥的水。细小的幼蚂蟥不易被发现,喝进后会在呼吸道、食道、尿道等处寄生。



课后思考

一、简答题

1. 大学生交通安全隐患有哪些?
2. 简述大学生在交通事故中遇险后的应急常识。
3. 发生交通事故后如何自救?
4. 简述户外运动急救常识。
5. 在野外如何寻找水源,哪些动、植物可以食用?

二、讨论题

1. 交通安全事故给大学生造成的伤亡最多,但由于交通事故绝大多数并非人为故意,所以即便发生事故,也没有其他类型的事故引起的关注度高,往往容易被大学生所忽视。作为当代大学生的你,该如何从自身做起,避免交通事故给自己造成伤害呢?

2. 2016年10月,北京有4名大学生爬野长城,雨天路滑迷路被困7小时,后被消防官兵成功救援。试讨论这几名大学生违背了哪些旅行安全常识。