

Common sense safety

职业教育与成人教育规划教材

安全常识

王金荣 编
侯宇楠 插画



懂

得自护，学会救助，增强社会生存本领；

树

立安全意识，提高安全防范能力，学会应对突发事件

本

书内容丰富，涵盖全面，为你保驾护航！



中国轻工业出版社

职业教育与成人教育规划教材

安全常识

王金荣 编 

侯宇楠 插画



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

安全常识/王金荣编. —北京: 中国轻工业出版社,
2009.1

职业教育与成人教育规划教材

ISBN 978-7-5019-6542-7

I. 安… II. 王… III. 安全教育—专业学校—教材

IV. X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 112759 号

王金荣
封面设计: 锋尚设计
版式设计: 王超男
责任校对: 晋洁
责任监印: 胡兵 张可

责任编辑: 张晓媛

策划编辑: 张晓媛

责任终审: 劳国强

封面设计: 锋尚设计

版式设计: 王超男

责任校对: 晋洁

责任监印: 胡兵 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9.75

字数: 225千字

书号: ISBN 978-7-5019-6542-7/X·033 定价: 20.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80578J4X101ZBW

前 言

安全是全社会的基本需要,是经济发展、企业腾飞、人们幸福安康的前提和保障。各类安全事故的发生,给国家财产造成了巨大损失,给家庭带来了巨大的痛苦。当今时代,随着现代化生活水平的不断提高,人们的衣、食、住、行更需注重安全,时时讲安全,事事要安全,安全工作是所有工作的重中之重。生命至上,安全为天,强化安全意识,学习安全知识,掌握安全技能,应成为我们每一个人的自觉行动。

在人们的日常生活、学习和工作中,谁也不能预料会突然碰到什么样的意外或突发的事情。这些意外和突发事情,一部分是由客观条件引起的,一部分是人们行为的结果。所谓“天有不测风云,人有旦夕祸福”,正是指这些突如其来的、给人们的生产生活和生命财产安全造成危害的事故。事故的发生有偶然性,也有必然性;有的可以防止,有的不能避免。

同学们正处于生理、心理迅速发育成长的时期,知识面逐渐扩大,求知欲强,并开始具有独立意识和自理能力。但是同学们的个性还不成熟,在许多方面仍旧幼稚;自我意识、自控能力、自我调节能力及意志发展等都还需要加强。在校学习安全常识教育,掌握必要的和相关的知识与技能,提高应变能力,不仅能够预防一些事故的发生和尽量减少突发事件给人们带来的伤害和损失,还有利于健康人格的培养和形成。

现在针对职业学校学生的安全常识书籍还比较缺乏,为了进一步推进安全教育工作,我校特别编写了《安全常识》一书。本书结合职业学校的实际情况和学生的特点,编排了一系列与安全有关的知识,图文并茂、内容丰富,贴近学生的生活,并且为了使学生顺利适应未来的工作环境,特意编排了安全生产常识内容。此书通过在北京市工业技师学院的两轮试用,收到了良好的效果。现在我们将这本书正式出版,希望本书中的内容对同学们的学习、生活有所启迪、有所帮助,也希望能与兄弟学校进行沟通交流。

本书可作为学校安全知识培训的教材,也可作为安全常识读物供广大读者学习参考。由于时间仓促,水平有限,书中不足及错误之处在所难免,敬请广大读者批评指正。本书在编写及试用过程中得到了学院很多领导和老师的大力支持与帮助,在此一并表示感谢。

北京市工业技师学院 王金荣

2008年4月

目 录

第一课 交通安全常识.....	(1)
一、行人道路交通事故的预防	(1)
二、乘车安全注意事项	(3)
三、骑自行车、三轮车的安全注意事项	(4)
四、乘坐其他交通工具的安全注意事项	(6)
五、怎样预防铁路交通伤害	(9)
六、识别交通标志	(10)
第二课 公共场所安全常识.....	(11)
一、公共场所踩踏事故	(11)
二、公共场所火灾逃生	(13)
三、几类公共场所安全注意事项	(14)
四、冷静应对恐怖事件	(16)
第三课 运动安全常识.....	(19)
一、校园活动中可能发生的意外伤害	(19)
二、在校体育活动安全	(20)
三、其他体育活动的安全	(23)
第四课 消防安全常识.....	(26)
一、火灾的预防	(26)
二、灭火基本知识	(31)
三、火险报警	(32)
四、火灾中的逃生与自救	(34)
五、熟悉消防安全标志	(38)
第五课 饮食卫生安全常识.....	(39)
一、养成良好的饮食卫生习惯	(39)
二、传染病的预防与控制	(42)
三、关爱生命，拒绝毒品	(48)
四、食物中毒的预防	(50)
五、吸烟、饮酒对健康的危害	(52)
六、吃“放心肉”，防绦虫病	(54)

第六课 职校生心理健康教育	(56)
一、培养健康的心理	(56)
二、学会主动适应	(58)
三、学会自我调控	(61)
四、学会人际交往	(63)
五、常见的学习心理问题及调适	(67)
六、职校生的恋爱心理及调适	(68)
第七课 生活安全常识	(72)
一、煤气、煤炉的使用安全	(72)
二、用电安全	(74)
三、怎样防治中暑	(76)
四、烫伤的防治	(77)
五、怎样安全使用压力锅	(78)
六、怎样安全使用微波炉	(78)
七、异物进入气管的处理	(79)
八、异物入眼的紧急处理	(80)
九、异物入耳的紧急处理	(81)
十、鱼刺卡喉怎么办	(81)
十一、家庭清洁用品的安全使用方法	(81)
第八课 自救常识	(84)
一、外出时迷失方向怎么办	(84)
二、被狗咬伤了怎么办	(85)
三、被蛇咬伤了怎么办	(86)
四、毒虫叮咬的紧急自救	(87)
五、对出血情况的紧急处理	(87)
六、手外伤的处理	(89)
七、足部外伤的处理	(90)
八、肘关节脱位的处理	(91)
九、骨折的自我急救	(92)
第九课 发生自然灾害时的自护自救	(94)
一、如果遭遇地震,你该怎么办	(94)
二、如何避免遭受雷击	(98)
三、怎样在水灾中脱险和自救	(99)
四、怎样防备大风的危害	(100)
五、沙尘灾害及防护	(100)



六、遭遇泥石流如何脱险	(103)
第十课 防身知识与方法	(105)
一、防盗常识	(105)
二、常见诈骗手段及预防	(109)
三、如何防抢	(110)
四、学会一些必要的防身术	(114)
五、退一步海阔天空	(115)
六、冷静应对电话骚扰	(118)
第十一课 紧急救护常识	(120)
一、摔伤碰破的基本救护	(120)
二、骨折急救法	(120)
三、止血法	(122)
四、对呼吸、心脏骤停情况的急救	(125)
五、怎样急救溺水者	(127)
六、烧伤、烫伤的现场救治	(128)
七、破伤风的危险和应急处理	(129)
八、腹痛的紧急处理	(129)
九、冻伤的预防和救治	(130)
十、安眠药中毒的急救	(131)
十一、断手、断指时如何进行应急处理	(132)
第十二课 安全生产常识	(134)
一、做好职业防护	(134)
二、遵守操作规程	(139)
三、预防危险事故的发生	(140)
四、创建清洁的工作场所	(143)
五、正确识别安全色	(144)
六、熟知并遵守职业安全标识	(146)
参考文献	(147)
附录	(149)

第一课 交通安全常识

引导问题

1. 道路交通事故都有哪些情况?
2. 乘坐各种交通工具应注意哪些事项?
3. 交通标志有哪些种类?

衣、食、住、行，是人们生活中最基本的内容，其中的“行”，要涉及交通问题。同学们平日里上学、放学，节假日外出、旅游，除了步行以外，还要骑自行车、乘公共汽（电）车，路程更远的，要乘火车、乘船等。所以，交通安全问题是我们必须重视的，要从小事做起，树立交通安全意识，掌握必要的交通常识，使我们能顺利出行。

一、行人道路交通事故的预防

长期以来，许多行人习惯于不按交通规则走路。随意穿越街道、翻越交通隔离栏、不按规定过人行横道等现象屡见不鲜，这已成为城市的一大痼疾。这些现象一方面破坏了交通秩序，加剧了本就日益拥挤不堪的城市交通的混乱；另一方面也为行车安全带来了隐患，甚至危及行人自身的安全。

行人守法意识的欠缺是违章的主要原因。许多行人的法律意识还没有达到高度自觉、自律的程度，他们把交通法规当作一种束缚，总是以消极、被动的心态去面对它，而不知自觉守法就是对自己的保护。人们总是认为机动车撞行人，应该由机动车承担责任，而不应由行人承担责任，交通执法的重点也侧重于机动车违章处罚。于是就有了“我是行人我怕谁”的论调，这其实是助长了行人违法行为的发生。事实上，只要有违法行为的发生，无论是司机还是行人，都要承担相应的法律责任。

说一说：

在现实生活中有哪些行人违反交通规则的行为？

行人应当自觉遵守道路交通安全法规，增强自我保护和现代交通意识，掌握行人交通安全特点，防止交通事故。具体来说，应该注意以下几点：

- (1) 要在人行道内行走，没有人行道的，靠路的右边行走，不要往路的内侧靠近。
- (2) 横过车行道时，要走人行横道、过街天桥、地下通道。在一些小的城镇和乡间，马路不设人行横道，过马路时要“一慢、二看、三通过”，千万不能在车辆临近时突然猛跑横穿马路。
- (3) 不要穿越、倚坐道口护栏。
- (4) 不要在道上扒车、追车、强行拦车或抛物击车。

(5) 在没有交通民警指挥的路段，要学会避让机动车辆，不与机动车辆争道抢行。

(6) 在雾、雨、雪天，最好穿着色彩鲜艳的衣服，以便于机动车司机尽早发现目标，提前采取安全措施。

(7) 集体外出时，要有组织、有秩序地列队行走。

(8) 在正常穿越过程中，按法律规定，机动车必须避让行人。但如遇见特殊情况，需要在街道中间等待车辆通过，这时必须站在中间分隔线上，不要站在车道中间。

横穿马路小知识

不要“临近横穿道路”：“临近横穿”意思是指在汽车的紧急制动距离内横穿公路。车辆在紧急刹车的时候，要借着惯性，继续向前运动一段距离，这段距离就叫“紧急制动距离”，车速越快，“紧急制动距离”越长，在“紧急制动距离”内，车辆根本没有办法避免与人或物相撞，所以要避免在车速过快的路段横穿。

避免在视线不良的地方穿越道路：大雾、炊烟笼罩道路，大雨模糊视线等情况下，穿越道路非常危险，必须非常小心。雨雪天路滑，汽车驾驶、制动比较困难，行人过马路，更须格外小心。

不要结伴穿越道路：结伴或手拉手穿越道路，由于步伐不一致，容易产生拉扯、牵绊现象，非常危险。

注意路面情况，防止跌倒：人在通过下雨或烈日曝晒过后的沥青路面、结有暗冰的路面、水与机油滴漏的路面、稻草与麦秆覆盖的路面时容易跌倒，所以应注意路面情况，避免发生危险。

注意自己的随身物品：随身物品太多，不利于快速通过道路，被随身物品绊住手脚，或是物品掉在路中央就更危险。曾经有人快速穿越公路时，由于弯腰去捡掉在路上的钥匙，一辆汽车飞驰而至，悲剧因此发生。

不要翻越道路中央的安全护栏和隔离墩。

不要突然横穿马路：特别是马路对面有熟人、朋友呼唤，或者自己要乘坐的公共汽车已经进站，千万不能贸然行事，以免发生意外。

不要在转弯的地方穿越道路：在弯道附近穿越道路有两个危险，一是无法看见弯道的另一边究竟有无来车；二是在弯道上很多驾驶员有“转小弯”（擦着路边拐弯）的习惯。看不清来车当然危险，如果来车再“侵占”一些靠边的路面，就更加危险。

有的学校有多个校区，校区间有交叉路，在上下学的时候，汇集大量人流、车流，尤其需要注意的是很多车辆速度很快，同学们穿越校区行走时要提高警惕，避免交通事故。

特别提示

结伴外出时，不要相互追逐、打闹、嬉戏。行走时要专心，注意周围情况，不要东张西望、边走边看书报或做其他事情，尤其不要在车来人往的地方边听音乐（用耳塞）边走路。

案例链接

2005年11月10日发生红宝马撞死人案的北京市朝阳区北路黄渠村人行横道,2006年7月22日又出现了同样悲惨的一幕。一辆急行中的大型货车,将一名骑摩托车的男子撞死在路口。

监控录像显示,22日中午11点40分,当时路口东西方向显示为绿灯,一男子骑摩托车穿行人行横道,就在要通过的当口,摩托车突然发生故障。驾驶者刚要下车检查,这时一辆大货车急速通过,将男子连人带车掀翻。闻讯赶来的家属看见路面上变形的摩托车和亲人的尸体,泣不成声。

据了解,死者今年46岁,有一个孩子。据死者家属介绍,这是他们一天内失去的第二位亲人——当天凌晨3点多,死者的一位亲人骑摩托车到马路对面去钓鱼,由于夜深,与一辆停在路中的大货车相撞,刚刚不治身亡。没想到刚过去几个小时,又发生了惨剧。

小贴士

最容易发生交通事故的几种行为

- * 学生在巷口路边打球,为了捡球,从巷口冲出;
- * 学生在路口转弯处,不停、不看、不听过往车辆通行状况而突然冲出去;
- * 遇同学在道路对面打招呼,没有左右观察过往车辆而快速穿越道路。

二、乘车安全注意事项

现在城市的道路交通安全状况越来越复杂,各种交通问题也时时困扰着我们,交通事故的发生更是让人痛心疾首。作为在校生,要注意乘车时的安全,提高乘车的安全意识,以避免不幸事故的发生。

(1) 乘坐地铁、火车、公共电、汽车须在站台或指定地点依次候车,待车停稳后,排队上车。

(2) 不要在车行道上招呼出租汽车。

(3) 不携带易燃、易爆等危险物品乘地铁、火车、公共汽车、电车、出租汽车和长途汽车。

(4) 乘车时不要把头、手、胳膊伸出窗外,以免被对面来车或路边树木等刮伤;不准跳车,也不要向车窗外乱扔杂物,以免伤及他人。

(5) 乘坐卡车、拖拉机等货运车时,千万不要站立在后车厢里或坐在车厢板上,应该蹲在或坐在车厢内。乘坐摩托车时不要侧着坐或者背着坐,必须戴好头盔。

(6) 乘坐小轿车、微型客车时,在前排乘坐时应系好安全带。

(7) 汽车行驶当中,最好不要吃东西,尤其是糖豆、花生一类的食品,它们容易在汽车晃动时呛到气管中。在车上吃东西也容易受到细菌的污染。

(8) 发现驾驶人员无驾驶证、机动车不具备载客准运资格或有明显质量问题的,不要乘坐。

(9) 在乘坐乡间运营的公共汽车时,要特别注意汽车的车况和载客量。遇到严重超

载状况时，宁可等下一班车。

(10) 当你乘坐的汽车发生危险时，要尽量紧握面前的扶手、椅背，同时两腿微弯，用力向前蹬地。这样可以缓解身体前冲的速度，从而减轻受伤害的程度。

(11) 如果车祸发生得十分突然，来不及做缓冲动作，坐在前排的人要抱头迅速滑下座位，以防头部由于惯性冲向挡风玻璃。后排的人要迅速抱住头部并缩身成球形，这样可以减少头部、胸部受到的撞击。

(12) 乘车途中，最好不要睡觉，因为万一出现紧急情况无法及时反应。

(13) 如发生火灾，千万不要惊慌失措，要立即设法离开汽车，并在可能的情况下积极帮助灭火。

(14) 车辆到站停稳后，再依顺序下车。

(15) 开车门前，先观察一下旁边有无自行车或摩托车，要在没有车辆驶近的情况下再开门，防止车门突然打开与后面驶来的车相撞而发生意外。

讨论交流

为什么乘车时禁止携带危险品？

“安全带”到底能带来什么安全？

三、骑自行车、三轮车的安全注意事项

目前在我国，自行车是大多数人主要的交通工具。尤其是近几年自行车品种翻新，山地车、赛车产量大增，骑自行车也成为中学生们喜爱的一种交通方式和运动方式。随着骑自行车人数的增加，自行车肇事率也在上升，许多骑车的学生成为自行车车祸的祸首或受害者。造成中学生自行车车祸的原因，主要是平时缺乏教育，安全意识淡薄，不遵守交通规则。平时我们常可以见到，一些青少年在马路上骑“飞”车，横穿马路、强行超车、嬉戏打闹、骑车带人，等等。他们自我表现意识较强，把自行车当作施展“才华”、表演“技能”的“道具”，互相追逐，互相“飙车”。这样便很容易造成车祸，或是伤了他人，或是害了自己。所以，当你骑着自行车汇入滚滚车流之中时，必须百倍警惕，严守交通规则。

(1) 在划分机动车道和非机动车道的道路上，自行车应在非机动车道行驶。没有划分车道的道路，自行车应靠右边行驶。

(2) 转弯前须减速慢行，向后瞭望，伸手示意，不准突然猛拐。不要任意超车，在自行车车流中横冲直撞。

(3) 通过陡坡，横穿四条以上机动车道或途中车闸失效时，须下车推行。

(4) 不要双手离把，也不要手中持物。不载过重的东西，不骑车带人。

(5) 不准牵引车辆或手攀机动车辆。

(6) 不准扶身并行，与同行的骑车人勾肩搭背，互相追逐。

(7) 骑三轮车不准并行。

(8) 未满16周岁的人，不准在道路上赶畜力车，不能在道路上骑电动车。

(9) 未满12周岁的儿童，不准在道路上骑自行车、三轮车和推、拉人力车。

(10) 经过交叉路口，要减速慢行、注意来往的行人、车辆；不闯红灯，遇到红灯要停车等候，待绿灯亮了再继续前行。

特别提示

1. 要经常检修自行车,保持车况完好。车闸、车铃是否灵敏、正常,尤其重要。
2. 不要在马路上学骑自行车。学车或练车时,要在无人无车的空地上进行。有些男学生喜欢在路沿、路坎或崎岖的山路上练习山地车,这时要注意不可伤着路人,也要小心保护自己。
3. 不在骑车时戴耳机听广播、音乐等。
4. 在雨雪天气骑自行车要注意:
 - (1) 骑车途中遇雨,不要为了免遭雨淋而埋头猛骑。
 - (2) 雨天骑车,最好穿雨衣、雨披,不要一手持伞,一手扶把骑行。
 - (3) 雪天骑车,自行车轮胎不要充气太足,这样可以增加与地面摩擦,不易滑倒。
 - (4) 雪天骑车,应与前面的车辆、行人保持较大的距离。
 - (5) 雪天骑车,要选择无冰冻、雪层浅的平坦路面,不要猛捏车闸,不急拐弯,拐弯的角度也应尽量大些。
 - (6) 雨雪天气道路泥泞湿滑,骑车要精力更加集中,随时准备应付突发情况,骑行的速度要比正常天气时慢些才好。

中学生骑自行车容易出现的问题

1. 在人行道、机动车道骑车,逆行骑车。
2. 骑车横冲直闯、争道强行,与机动车抢道。
3. 转弯不减速,不打手势。
4. 在路口闯信号。
5. 骑车双手离把。
6. 追逐打闹,三五并行。
7. 手攀机动车行驶,紧跟机动车行驶。

谈一谈:

通过本案例同学们吸取了哪些教训?

讨论交流

骑电动自行车应该注意哪些安全?

自行车刹车不太灵,用脚来辅助刹车,有什么危险?

案例链接

2006年7月28日16时40分,一名22岁的青年驾驶无牌照摩托赛车载着一名18岁青年行驶到北京西二环天宁寺桥南向东拐弯处时,突然撞上隔离墩,车后座18岁青年被甩到反方向内侧车道上,当场死亡。两青年都没有佩戴安全帽,驾驶摩托车的22岁青年头部也有外伤,面部有血迹,可以正常行走。得知同伴死亡,他当即情绪失控,在主路上横冲直撞,随后被四名交警制服,送往广外医院救治。该事故造成西二环双向车辆行驶缓慢,周边道路也受到影响发生拥堵。

四、乘坐其他交通工具的安全注意事项

(一) 乘船时要注意哪些安全事项

我国水域辽阔,人们外出旅行,会有很多机会乘船,船在水中航行,本身就存在遇到风浪等危险,所以乘船旅行的安全十分重要。自2000年以来的5起特大水上交通事故全部发生在内河水域,其中4起是渡船事故,包括2000年四川合江“6.22”事故造成130人死亡,2002年重庆长寿“12.18”事故造成40人死亡,2003年重庆涪陵“6.19”事故造成52人死亡,2004年四川南充“9.27”事故造成66人死亡。这些事故造成了人民生命财产的重大损失,也突出反映了当前水上交通安全工作的薄弱环节。中学生要提高水上交通安全意识,珍惜自己的生命和家庭的幸福,自觉带头遵守交通安全法规、规章,减少或避免事故的发生。

(1) 为了保证航运安全,凡符合安全要求的船只,有关管理部门都发有安全合格证书。外出旅行,不要乘坐无证船只。严禁携带易燃易爆或其他危险品上船。

(2) 不乘坐超载的船只或人货混装的船舶,这样的船安全没有保证。

(3) 上下船要排队按次序行进,不得拥挤、争抢,以免造成挤伤、落水等事故。

(4) 天气恶劣时,如遇大风、大浪、浓雾等,应尽量避免乘船。不乘坐冒险航行的船舶。

(5) 不在船头、甲板等地打闹、追逐,以防落水。不拥挤在船的一侧,以防船体倾斜,发生事故。

(6) 船上的许多设备都与保证安全有关,不要乱动,以免影响正常航行。

(7) 夜间航行,不要用手电筒向水面、岸边乱照,以免引起误会或使驾驶员产生错觉而发生危险。

(8) 乘船遇到意外,要听从船长或船员指挥。要弃船登艇时,应多穿一些衣服,戴上手套、围巾,再穿上救生衣。如果时间允许,还应带上一些淡水和食品。如果船翻落水,要保持镇静,设法自救。这时候万不可将身上的衣服脱掉,因为衣服不仅可以使身体表面与衣服之间保持一层较暖的水,还能产生一定的浮力,使人飘浮在水面上。身穿救生衣的落水者,可将身体缩卷以减少体热的散失。离岸较远,而周围又没有其他人时,落水者若处于比较平静的水面,应保存体力,不要盲目游动。可摇动颜色鲜艳的衣服以便引起岸上或船上人的注意。

讨论交流

如果在江河或海上遇险,如何有效地利用身边工具发出求救信号?

(二) 乘坐火车时怎样保证安全

长途旅行,一般是乘坐火车。火车具有快速、方便、准时的特点,也较少发生交通事故。不过要真正做到旅途平安,乘坐火车时还必须注意几点:

(1) 按照车次的规定时间进站候车,以免误车。一般应于火车开动前30分钟至1小时提前进站,以免因人多拥挤和寻找检票口而耽误上车时间。中途换乘其他车次的火车,如

果时间紧张，也应办好相关的手续，确认检票口之后，再去做其他的事情。火车每到一站，都有几分钟至十几分钟的停车时间，乘客可根据情况到站台上活动活动身子、呼吸新鲜空气或是购买食品，这时要注意列车的发车信号，不要跑得太远而被丢下。

(2) 从小站上车，也要通过检票口，不能自行穿过铁道或其他障碍物上车。不要钻车窗，不要跳车。

(3) 在站台上候车，要站在站台一侧白色安全线以内，以免被列车卷下站台，发生危险。

(4) 列车行进中，不要把头、手、胳膊伸出车窗外，以免被沿线的信号设备等刮伤。

(5) 不要在车门和车厢连接处逗留，那里容易发生夹伤、扭伤、卡伤等事故。

(6) 不带易燃易爆的危险品（如汽油、鞭炮等）上车。

(7) 不向车窗外扔废弃物，以免砸伤铁路边行人和铁路工人，同时也避免造成环境污染。

(8) 到茶炉间打开水或是在座位上喝开水时，都应特别小心，因为火车的晃动容易使人站立不稳，也容易使杯中的开水泼出。

(9) 乘坐卧铺列车，睡上、中铺要挂好安全带，防止掉下摔伤。

(10) 保管好自己的行李物品，注意防范盗窃分子。如果是青少年独自或几人一起乘坐火车旅行，途中还要提高警惕，以防被盗被抢被骗。如果发生上述情况，要及时报告给列车员或乘警，寻求他们的帮助。

(11) 讲究旅途卫生。列车上人多拥挤，增加了疾病和细菌传播的机会。除了饭前便后洗手外，还要多喝水。最好能自带一些治疗痢疾等急性传染病和肠胃病的药物。不吃腐烂变质的食物。

说一说：

不能携带什么东西乘坐火车？

（三）乘坐地铁的安全注意事项

(1) 在进入地铁车站和乘坐地铁时禁止吸烟、随地吐痰、乱吐口香糖渣、乱扔果皮、纸屑及杂物。

(2) 不得在地铁站台奔跑、嬉戏、翻越闸机和栏杆。

(3) 不得进入地铁隧道、高架线路等非公众区域。

(4) 不要携带下列物品进站上车：过大的物件或货物；宠物及其他禽畜；危险品。

(5) 候车时应留意车站及列车导向标志，以免坐错车。

(6) 要留意车站通告及广播，并遵守指示。

(7) 在安全线以外候车，先下后上，上下车时不要拥挤。

(8) 按照提示，正确使用安全及紧急设施。以下几种行为明令禁止：拦截地铁；向地铁、维修工程车、交通区域以及其他设施投掷杂物、垃圾等物品；非紧急状态下动用紧急或者安全装置；损坏、擅自移动安全标志、携带易燃易爆物品等。以上行为都会危害到地铁交通的安全运营。

(9) 一旦发生紧急情况，立即通知车站工作人员。

危险品包括以下几类：

第一类：爆炸或易爆物品，如雷管、手榴弹、炸药、烟花、鞭炮、导火线等；

第二类：压缩气体和液化气体，如石油液化气瓶、天然气瓶和其他各种压缩气瓶等；

第三类：易燃液体，如汽油、煤油、柴油、油漆、酒精、香蕉水等；

第四类：易燃固体、自燃物品和遇湿易燃物品，如硫黄、黄磷、白磷、过氧化钠、碳化钙（电石）、钠、钾等；

第五类：强氧化剂，如浓硝酸、浓硫酸、浓盐酸、王水等；

第六类：毒害品和感染性物品，如氯化汞、氰化钾、三氧化二砷（砒霜）、尼古丁、石棉、各类农药等；

第七类：放射性物品，如镭、钋、铀等；

第八类：腐蚀品，如醋酸、磷酸、氨水等。

随机应变

几种紧急情况的应对措施

1. 地铁停电别擅自扒门

乘坐地铁发生意外在疏散时应按工作人员的指引和“疏散标志”指引的方向顺序下车。

地铁列车车门上方的“紧急开门手柄”不能擅动。如果列车正好停靠在站台上，可拉下“紧急开门手柄”；可一旦列车停在隧道中时拉下，会十分危险。

如果停电造成地铁车门打不开，没有工作人员现场安排，乘客千万不要擅自扒门。

2. 发现危险物品应先远离

如果在地铁车厢内发现不明包裹，在未确定其危险性时，最好远离该包裹。工作人员到达后，将对可疑包裹进行及时处理，在一些地铁站还配有防爆桶。防爆桶通常放在站台上，是一个巨大的特制铁皮桶。应急处置时可疑物将被放到防爆桶中处理。如果爆炸已经发生，切勿慌乱，请迅速撤到另外的车厢，并按照工作人员的指挥疏散。

如果地铁里发生了毒气袭击，应当利用随身携带的手帕、餐巾纸、衣物等用品堵住口鼻、遮住裸露皮肤，如果手头有水或饮料，请将手帕、餐巾纸、衣物等用品浸湿。到达安全地点后，请用流动水清洗身体的裸露部分。

3. 掉下站台要紧贴里侧墙壁

乘车时乘客应站在黄色安全线以内，以免发生坠落或者被人挤下站台等意外。不要往站台上攀爬或者采取其他自救动作，以免触电。

一旦意外坠落后应大声呼救并向工作人员示意，工作人员将采取措施停止向接触轨提供电力。

如果乘客坠落后看到有列车驶来，最有效的方法是立即紧贴里侧墙壁（因为带电的接触轨通常在靠近站台的一侧），注意使身体尽量紧贴墙壁以免列车刮到身体或衣物。

看到列车已经驶来，万不可就地趴在两条铁轨之间的凹槽里，因为地铁和枕木之间没

有足够的空间使人容身。

如果是物品掉到站台下，不要跳下站台捡拾，应由工作人员用专用的绝缘钩子捡拾。

（四）怎样安全乘坐飞机

随着我国航空事业的发展和对外交流的扩大，乘坐飞机旅行的人越来越多，一些中小学生也有了多次国际国内飞行的经历。一些人认为，乘坐飞机是一件比较危险的事情。其实这是一种误解。但是，乘坐飞机一定要严格遵守航空公司的有关规定，否则就容易给自己和其他旅客带来麻烦。

（1）预定航空公司的飞机座位后，要在起飞前的1~2日之内办理确认手续。

（2）提前1~2小时办理登机手续，尤其是国际飞行的旅客，不能到得太晚。护照、签证、身份证、机票等各种证件要带齐全。

（3）行李的重量和体积不能超过航空公司的规定，否则要加收费。行李中不能夹带枪支、弹药、凶器和易燃易爆物品，也不能夹带国家禁止出境的文物、动物、植物、艺术品和其他物品。

（4）对号入座，随身携带的行李放入头部上方的行李箱中。

（5）在飞机起飞、降落和飞行颠簸时要系好安全带。初次飞行者或身体不适者会感到耳胀、心跳、头痛，此时可张合口腔，或是咀嚼口香糖之类的食物，使耳内压力减轻，消除不适。

（6）飞机起飞后，乘务员会通过录像或是亲自示范讲解安全带、救生衣、紧急出口等设备设施的使用方法，要注意听讲并理解。

（7）在飞机起飞前以及飞行过程中要关闭手机等无线通讯工具，以免干扰飞行信号。

（8）随时听从乘务员或其他机组人员的指挥或帮助。

五、怎样预防铁路交通伤害

列车运行速度快，铁路交通线上情况复杂，因此要掌握安全基本常识，防止铁路交通事故的发生。

（1）通过无信号灯也无人看守的铁路道口时，必须停下来仔细观察，在确认没有列车开来时再通过。如果发现有列车开来，要退到距道口5米以外等候，等列车通过后再通过道口，严禁停留在铁路上或抢行通过铁路道口。

（2）通过有人看守的道口，要听从道口看守人员和道口安全管理人员的指挥。

（3）凡遇到道口栏杆（栏门）关闭、音响器发出报警、道口信号显示红色灯光，或道口看守人员示意火车即将通过时，车辆、行人严禁抢行，必须依次停在停止线以外，没有停止线的，停在距最外股钢轨5米（栏门或报警器等应设在这里）以外，不得影响道口栏杆（栏门）的关闭，不得撞、钻、爬越道口栏杆（栏门）。

（4）设有信号机的铁路道口，两个红灯交替闪烁或红灯稳定亮时，表示火车接近道口，禁止车辆、行人通行。红灯熄白灯亮时，表示道口开通，准许车辆、行人通行。

讨论交流

有的人总是喜欢翻越隔离栏杆横穿铁路，不听从铁路道口工作人员指挥，你如何看待这种行为？

遇有道口信号红灯和白灯同时熄灭时，需停车和止步瞭望，确认安全后，方准通过。

(5) 严禁在铁路路基上行走，乘凉、坐卧钢轨；严禁在站内或区间内铁路上逗留、游逛、穿越或捡拾物品。

(6) 严禁扒车、钻车、跳车和无票乘车。

(7) 铁路桥梁和铁路隧洞禁止一切行人通过；不要攀登电气化铁路上的接触网支柱、铁塔等设备，以防触电。

六、识别交通标志

(一) 什么是道路交通标志

道路交通标志是用图形符号、颜色和文字向交通参与者传递特定信息，用于管理交通的设施。

(二) 道路交通标志如何分类

道路交通标志分为主标志和辅助标志两大类。

主标志又分为：警告标志、禁令标志、指示标志、指路标志、旅游区标志和道路施工安全标志。交通标志图解请参见附录中的图片资料。

思考题

以下列出了几种常见的不良交通习惯，请同学们分析一下身边都有哪些不安全的交通行为？

不良的交通习惯

1. 不走人行道，不靠路右边走。
2. 不走人行横道、天桥，随意横穿马路。
3. 不注意道路和车辆信号，不服从交通管理。
4. 在车行道、桥梁、隧道上追逐、玩耍、打闹。
5. 穿越、攀登、跨越道路隔离栏。
6. 在铁路道轨上行走，玩耍。
7. 横穿铁路和钻火车。
8. 不听从铁道口管理和信号管理。