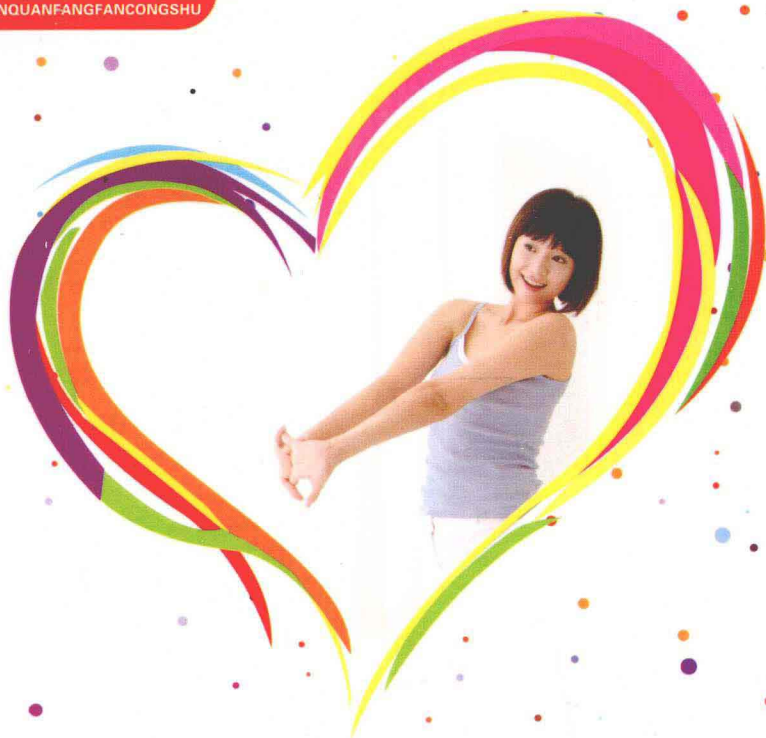




学生安全防范丛书

XUESHENGANQUANFANGFANCONGSHU



张俊红◎编著

XUESHENGHUWAI
AN SHI

学生户外 安全知识

新疆美术摄影出版社

学生户外安全知识

张俊红 赵欣雅/编

吉林美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生户外安全知识/张俊红编. —乌鲁木齐:新疆美术摄影出版社,2012.5
(学生安全防范丛书)

ISBN 978-7-5469-2369-7

I. ①学… II. ①张… III. ①安全教育-青年读物 ②安全教育-少年读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 086826 号

学生安全防范丛书

学生户外安全知识

策 划 库里达

编 者 张俊红 赵欣雅

责 编 纪旭艳

出版发行 新疆美术摄影出版社
(乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路7号 830011)

总 经 销 新华书店

印 刷 三河市燕春印务有限公司

开 本 787mm×1 092mm 1/16

印 张 12.5

字 数 100 千字

版 次 2012 年 5 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5469-2369-7

定 价 24.80 元



目 录

第一章 学生户外运动安全知识	(1)
学校户外运动安全管理	(3)
教师及教练户外活动安全须知	(6)
户外运动领队安全须知	(8)
户外活动安全计划的制订	(10)
学生户外运动时要注意环保	(15)
导致学生户外事故的因素	(17)
学生户外运动事故救助原则	(19)
学生户外徒步安全防范	(20)
学生沙漠徒步安全防范	(26)
户外徒步意外事件防范	(29)
学生户外生存体验安全防范	(31)
学生户外越野安全防范	(40)
学生户外登山安全防范	(43)
学生户外登山意外事件防范	(50)



第二章 学生户外露营知识 (53)

- 选择露营地的原则和方法 (55)
- 建立营地功能区注意事项 (58)
- 学生户外露营的注意事项 (60)
- 怎样寻找适合居住的庇护所 (61)
- 怎样在户外改建庇护所 (63)
- 怎样自己动手搭建庇护所 (64)
- 怎样在特殊环境中搭建庇护所 (66)
- 掌握天气预测的常识 (69)

第三章 学生户外寻找水源知识 (77)

- 学会户外寻找水源和处理饮用水 (79)
- 学生户外寻找水源的主要方法 (80)
- 收集水和“制造”饮用水的方法 (83)
- 学会对水进行净化、消毒和饮用 (87)

第四章 学生户外寻找食物知识 (93)

- 识别可食用野生植物的方法 (95)
- 寻找可食用的野菜类植物 (97)
- 可食用植物的根、茎、花 (100)
- 可食用植物的果实 (102)
- 可食用植物的种子 (105)
- 有毒植物的鉴别与中毒救治 (108)
- 可食用的野生蘑菇 (111)
- 毒蘑菇的识别方法及中毒急救 (114)



有哪些可食用的海藻类植物 (121)

如何寻找可食用的动物 (125)

第五章 学生户外取火与野炊知识 (129)

户外取火材料的准备与取火方法 (131)

掌握各种点篝火的方法 (135)

户外食物的处理与保存 (141)

户外蒸煮食物的方法 (144)

户外烧烤食物的方法 (145)

不宜混食的食物 (147)



第一章 学生户外运动安全知识



户外运动是一组以自然环境为场地的，带有探险性质和体验性质的体育运动项目群。它具有竞技体育和群众体育的特点，是介于旅游与体育之间的一种运动。户外运动多数带有探险性，属于极限和亚极限运动，具有挑战性和风险性。



学校户外运动安全管理

户外运动是一组以自然环境为场地的,带有探险性质和体验性质的体育运动项目群。它具有竞技体育和群众体育的特点,是介于旅游与体育之间的一种运动,内容包括徒步穿越、攀岩、洞穴探险、峡谷运动、河湖横渡、定向越野、户外生存、拓展训练、溯溪、速降、漂流、攀冰、山地自行车、山地滑雪、登山等。这些项目有着共同的特点:它们都是在户外环境下进行,都带有不同程度的探险性、技术性、专业性和知识性,都能锻炼身体、培养意志、提高团队合作精神。另外,由于我国地理条件得天独厚,拥有良好且丰富的自然资源,也为户外运动提供了一个广阔的空间。每一种户外运动,在策划和组织方面都有本身要注意的安全措施和要求等。户外运动多数带有探险性,属于极限和亚极限运动,具有挑战性和风险性。

1. 学校确保组织户外运动时,配备两名以上教师、教练,并保证每 15~20 名学生有一名教师跟随。

2. 聘请具有相关户外运动资格的人担任教练或领队,指导学生进行该项户外活动。每项活动最少要由 1 名专业教师或 1 名从校外聘请的专业户外教练负责督导。

3. 如学生众多可分组进行,每队必须有 1 名教师或由学校指派的成年人负责,且他们对相关的户外运动必须具备一定的经验和知识。

4. 学校有责任确保学生在体能、心理、智力等方面,适宜参加相关的户外运动。

5. 学校有责任确保所有参加者的安全,并能有效控制户外



运动风险系数。

6. 学校应确保所有参加者,包括领队、教师、教练、学生均清楚知道,在发生紧急情况时自己所担当的角色和职责。

7. 进行户外运动时,应携带急救箱。

8. 学校在进行户外运动前,须通知参加活动的学生家长,并取得家长的同意书。

9. 进行户外运动前,学校应制订详细的活动计划书(包含备用活动计划)、安全风险管理工作计划,并实地考察,须委派专人负责管理和协调各项准备工作。

10. 学校在组织户外运动前应给每名参加者(包括领队、教师、教练、学生、其他工作人员)至少办理1份与户外运动相关的人身意外伤害险,并详细了解保险的有关内容,以保证参加者的利益。

11. 如发生意外情况时,学校应及时作出处理,并尽快通知受伤学生的家长。学校应记录意外的有关详情,并在24小时内向保险公司立案。如须住院治疗应送到保险公司定点医院治疗或与保险公司协商就近治疗。

12. 带队指导教师应具有以下相关户外运动专业教练资格:

(1) 具有中国红十字会颁发的救护员证以上资格或职业医护人员,方可进行救护。

(2) 具有中国登山协会颁发的户外运动指导员证(初级)以上资格,方可指导学生的户外生存、徒步穿越、户外实习调研等活动。

(3) 具有中国登山协会颁发的攀岩教练员(初级)以上资格,方可指导学生的攀岩运动。

(4) 具有国家人力资源与社会保障部门颁发的户外运动领队(初级)以上资格,方可指导学生的户外生存、徒步穿越和户外实习调研。

(5) 具有国家人力资源与社会保障部门颁发的拓展培训师资



格证（初级）或企业拓展管理师（中级）以上资格，方可指导学生的拓展培训。

（6）具有中国定向协会颁发的定向越野教练员证（初级）以上资格，方可指导学生的定向越野等活动。

（7）具有中国登山协会颁发的拓展培训师（初级）以上资格，方可指导学生的拓展培训。

（8）具有中国定向协会颁发的拓展培训师（初级）以上资格，方可指导学生的定向拓展培训。

（9）具有中国潜水协会颁发的潜水专业星级教练员资格，方可指导学生的潜水活动。

（10）具有中国滑雪协会颁发的滑雪教练员（初级）以上资格，方可指导学生的滑雪活动。

13. 学校在参加相关户外运动赛事时，应注意主办单位、安全保障、活动地域、赛事性质等方面的情况，以保证参赛学生的人身安全和利益。

14. 学校有义务利用户外运动培养学生的意志品质和进行心理健康教育。

15. 如遇紧急事故或天气突变而未能按时回程，校方应设法通知非住校学生的家人或由联络人代转，告知情况，以便家长放心。

16. 接送学生的车辆须经公安机关和运管部门批准；驾驶员必须持有“三证一险”（健康证、驾驶证、营运证、乘客保险），并且具有3年以上驾车资历；中小学校和幼儿园用车接送学生和幼儿时须有教师或保育员在车中监护，驾驶室副座不准乘坐学生和幼儿，杜绝超载现象。

17. 学校应拒绝有植物过敏史和霉菌过敏史的学生参加山地户外活动，并婉转地向学生解释。

18. 学校应杜绝学生私自组织，前往未开发的户外路线进行开线、探险、露营等活动。



19. 学校应尽量避免在无教师或专业领队的情况下,指派学生进行户外探线、探险、露营等活动。

20. 学校应主动与可开展户外运动的场所建立合作关系,如:建立实践基地,与相关户外运动机构建立合作关系。

21. 学校应对户外装备进行统一保管,特别是对攀登器械使用年限、磨损、使用情况进行登记备案。

22. 学校要定期检查高空项目器械的安全隐患,确保使用安全。



教师及教练户外活动安全须知

1. 活动时每队至少应有1名教师具备急救知识并携带急救药品(建议教师参加当地中国红十字会开办的救护员培训课程)。

2. 如有过多女学生参与,则应有女教师同行。

3. 领队、教师、教练、其他工作人员均不允许在活动期间酗酒或在活动场地内吸烟。

4. 活动期间,教师应经常留意当地天气情况,并留意周围环境变化,以便尽早采取应变措施。

5. 在活动的地区,如空气被污染、悬浮颗粒多、能见度低于50米等,应立即停止开展活动或根据具体情况调整活动项目。

6. 如天气突变或收到天气警报,应谨慎考虑缩短或取消所计划的行程。如情况恶劣应取消所有户外运动,并立即折返学校或前往最近的安全地点暂避,直至已无危险方可返回。

7. 教师应留意学生身体状况,确保他们不会从事超逾其体力及智力范围内的活动,并确保学生的活动范围在教师视线范围内。



8. 在活动期间培养学生的集体感、荣誉感、责任感，使他们明确在保障自身和队友的安全方面所担当的角色。

9. 出行前必须向学生强调，户外活动时严禁吸烟或私自使用明火。严禁携带管制刀具。

10. 教师应随时真诚地鼓励和表扬学生，增进与学生之间的感情。

11. 教师应留意活动地环境四周潜在的危险，以便及时做出应变；同时教师应鼓励学生在发现任何问题时及时报告。

12. 教师应督导学生在参加户外运动时穿着适当，如：穿着合身的衣服和鞋、束起长发、修剪指甲、缚稳眼镜等。

13. 整体行进中或活动时，教师要分散在学生的四围。

14. 禁止教师的个人英雄主义行为，以防学生因模仿而发生危险。

15. 教师应告知学生在异地应入乡随俗（特别是少数民族聚居区），应特别尊重当地的民族习惯，不和当地人发生争执，自觉维护学校形象。

16. 遇有学生意外受伤，应采取下列措施：

(1) 立即进行急救和处理。

(2) 如臀部以上骨折或失去知觉，如非必要，切勿移动伤者，应等待专业救护人员。将伤者送往诊治时，应派一人陪同前往。

(3) 向外求救时，应书写一张求救便条，列明下列情况：伤者的位置、意外发生的时间、受伤的情况、紧急处理情况、其他组员的情况、联系电话、下一步活动行程。

17. 出发前，讲述安全小常识；出发途中，讲述安全应急处理措施（包括户外生存技巧）；活动过程中，专人负责安全事项。

18. 活动回程前，教师应检查人数、装备、车辆等情况。

19. 教师之间如有矛盾或需协调的事情，应在私下解决，不能当着参加活动的学生的面争执，教师的一举一动代表整个学校



的形象。

20. 教师要教育学生爱护环境、保护自然、妥善处理垃圾。

21. 禁止学生中途离群独自回家。



户外运动领队安全须知

一、领队的职责

1. 首先要保证自身的安全，不得冒险。领队及教师的安全是全队安全的保障。

2. 语言要文明，以尊重、接纳和平等的方式待人，促进学生成长，保持教师良好形象。

3. 具有责任心、全局观念。

4. 注意与教师之间的配合，行进中前后呼应，控制队伍行进速度，保持节奏，以免首尾脱节。首尾可通过对讲机保持联系。休息时多跟学生沟通；到达活动时，及时安排后续活动内容。

5. 注意发挥参加活动学生的积极性，让学生主动参与并教授他们相关户外知识；制止学生的不良行为；强调安全意识，从细节抓起。

6. 领队或教师必须清楚自己的方位、行进路线，不要在路上浪费活动时间。

7. 活动中保持积极向上的气氛，要鼓励全体学生的士气。

8. 随时注意清点学生人数，包括其他工作人员。

9. 活动前对整个团队进行安全风险评估，并采用安全备份原则降低一个等级进行相关活动。

10. 严禁开展任何违反操作规程及自身经验能力不及的活动



项目。

11. 组织活动时, 尽量使用地图及指南针, 避免使用人为信号, 如漆、石堆或路条。行进时如需悬挂路条, 应在返回时拆掉。

12. 带队时应确保路线明确并按指定路线带队, 不得私自更改。

13. 出行前需对每条线路有详细的行程安排, 并确定中途遇意外后的下撤线路。

14. 在整个活动过程中不酗酒、吸烟。

15. 入乡随俗, 公平买卖, 不和当地人发生争执。

16. 保障携带的装备充足并有备份。

二、主领队的权利与义务

1. 在活动线路、项目、内容、食宿、出发时间等行程安排上, 有绝对指挥权。

2. 根据活动项目安排其他随行教师及其他工作人员的工作。

3. 出于安全考虑, 可劝阻不适合的教师和学生参与本次活动或个别项目。

4. 在活动中根据天气情况、学生状态等情况修改活动计划及项目。

5. 保障每一个参加活动的教师、学生、家长和其他工作人员的安全及其利益。

6. 根据活动难度级别, 在出行前将线路、时间、所需装备及食品等情况告知所有参与的教师和学生, 以保障参与者的安全。

7. 在活动过程中提醒教师、学生注意环保, 保护野生动植物、名胜古迹, 尽量避免打扰当地人的生活。

8. 在活动中提高学生的适应能力、情绪调控能力, 开发学生潜能, 培养学生健康的心态, 让学生充分发挥个人潜能, 实现自我价值。

9. 协助心理咨询教师利用户外运动矫治学生各种人格障碍



和精神上的疾病，并对涉及心理咨询的有关情况进行保密，特别是个人隐私。

10. 在乘车途中可以开展一些娱乐活动，调动学生的情绪。

11. 宣传安全意识、环保意识、防火意识。

12. 密切留意队员的体力情况，发觉有状态不佳者时，应派专人予以照顾，确保无人离群。

13. 对于教师或学生的个人冒险行为，要坚决予以劝阻和制止。



户外活动安全计划的制订

户外活动有诸多不可控制因素，不同活动项目的地理环境、风险各不相同，因此对参与的学生们的身体素质、心理素质和技术装备要求也有所不同。组织活动时，要充分考虑活动计划的周密性、安全性，同时要让每名同学懂得对自己的安全负责也是对他人负责，对整个团队负责。让学生在活动中学到不同的技能，体验活动中的快乐。

1. 活动环境

(1) 常规地域：海拔 3500 米以下的山地、丘陵、平原、公园、保护区、风景区，对学生的要求较低。如一般登山、野营、定向越野、拓展训练、自行车、攀岩等项目。

(2) 高海拔地域：海拔高于 3500 米雪线以上的山地、高原，对学生体能、心理素质、技术、装备等情况有较高的要求。如：探险性登山、高山滑雪、器械攀登、攀冰等项目。

(3) 丛林雨林：温带、亚热带、热带的茂密丛林和雨林区，动植物种类丰富的地区，对学生的户外生存能力、经验、心理素



质、相关技术等情况要求高。

(4) 沙漠戈壁：视野开阔，地形起伏小，气候干燥的地区，如水源缺乏的沙漠、沙漠化草原区、戈壁等，对学生的生存能力、体能、耐力要求高。

(5) 冰雪环境：常规山地冬季降雪、封冻后的冰雪地貌，对学生的体能、装备、经验、相关技术等情况要求较高。如攀冰、冬季露营、林海踏雪、滑雪等项目。

(6) 常规水域：指河流、溪流、湖泊、近海。如：横渡、帆船、游泳、龙舟、水肺或供氧潜水等项目。

(7) 空中项目：借助飞行器（包括有动力或无动力）设备实现的空中活动，对学生的相关技术、心理素质等要求高。如滑翔伞、跳伞等项目。

(8) 极限环境：具有高度危险性的上述各类山地、丛林、沙漠、海洋等，对学生的相关技术要求、心理素质等要求很高。如登雪山、徒手攀岩、洞穴探险、洞穴潜水、无人区穿越等项目。

2. 学校在进行户外运动时可根据不同的活动内容、时间来评定本次活动的级别，可分初级、中级、高级或五星级别，也可根据自身情况自行制定标准。

3. 活动计划

户外运动无论规模大小，均是以融入大自然，享受大自然、体验大自然为目的。能否把一次户外活动搞得成功，很大程度上要看内容计划和组织情况。在制订计划必须在安全前提下逐步实施。

在开展户外运动之前，必须制订一个详细的活动计划，制订计划一方面是使户外运动的目的明确，即确定活动内容，另一方面可以帮助组织者考虑得更周全。计划是否周密，直接影响到活动开展的效果。一个完整的户外运动计划应包括：活动内容、预期效果，工作人员的组成与协调、活动时间及日程、相关费用、活动装备、风险管理表、备用计划等相关信息。要根据以下原则