

XUE SHENG AN QUAN JIAO YU PU JI DU BEN

学 生 安 全 教 育 普 及 读 本

刘立超 王誉喜◎主 编

学生旅行

安全知识



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.JBNUP.COM



XUE SHENG LU XING AN QUAN ZHI SHI

学生旅行安全知识

主编◎王誉喜 刘立超



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNNUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

学生旅行安全知识/王誉喜,刘立超主编. —长春:
东北师范大学出版社,2010.11
(学生安全教育普及读本)
ISBN 978-7-5602-6666-4

I. ①学… II. ①王…②刘… III. ①旅游-安全教
育-青少年读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 218879 号

☐责任编辑:李晓月
☐责任校对:谢欣儒
☐封面设计:子 小
☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街118号(邮政编码:130117)

电话:0431-85601108

传真:0431-85693386

网址:www.nenup.com

电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版

河北省三河市新艺印刷厂印装

河北省三河市皇庄镇(邮政编码:065204)

2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

开本:650×960 1/16 印张:8 字数:137千

定价:15.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换



序 言

在现代旅行活动中，旅行安全问题日益突出。其活动涉及范围广，牵涉行业多，学生旅游安全显得尤为重要。本书主要从以下几个方面来说明安全的重要性。

当遇到雷雨、台风、热带风暴、泥石流、洪水、海啸等恶劣天气和自然灾害时，应远离危险地段或危险地区，切勿进入景区规定的禁区内。听从学校和旅行社的统一安排和调动，及时采取相关的防护措施，不私自随处参观游玩，脱离旅游团队。

到海滨地区参加游泳活动时，在与旅行社约定的区域内或景区限定的区域内游泳，最好结伴而行，有较强的自我保护意识，携带必要的保护救生用品，不私自下水，以防溺水事故发生。

到山区或地形复杂的地方旅游，要防滑、防跌、防迷失。要牢记景区规定的行走路线，不要去无防护设施的危险地段。最好结伴游览，防止走错路迷路。要加强自我保护意识，为自己上一份旅游意外保险等。

另外，要注意旅游饮食安全，讲究饮食卫生，防止“病从口入”及不科学的饮食习惯造成的身体不适或疾病。尤其是在海滨食用海鲜产品时，一定要挑干净新鲜的食用，防止发生食物中毒。吃海鲜时和刚刚吃了海鲜后，不要饮用冰啤、冰水、冷水，不要吃过凉的食物，以防发生腹泻等疾病。

通过阅读本书，希望广大学生们增强安全意识，愉快地进行旅行活动。



目 录

节日出行安全	1
户外活动的十三个要求	2
登山旅游安全防护	5
野外过独木桥	9
过碎石地	10
过栈道	11
雨天行走	11
上坡路	12
下坡路	13
过草丛灌木	14
过吊桥	15
野外迷路辨南北	15
在沙漠中遇险如何急救	17
在沙漠中求生有六个原则	18

学生安全教育普及读本

如何从沼泽流沙中脱身·····	19
森林旅游注意事项·····	21
草原旅游注意事项·····	24
露营的八项注意三大纪律·····	25
谨防野外旅游露宿病·····	28
野外急救·····	30
旅途晕车防治·····	36
户外活动带块姜·····	39
痉挛自救·····	40
扭伤自救·····	42
骨折自救·····	43
怎样预防脚磨伤·····	45
被蜜蜂、黄蜂等蜇伤的救治·····	47
被刺毛虫刺伤的救治·····	48
被蜈蚣咬伤的救治·····	49
被毒蛇咬伤的救治·····	49
被狗咬伤的救治·····	51
四种旅游常见病·····	53
野外活动安全守则·····	54
外出旅游简易急救法·····	56
野外游泳自我保护手册·····	60



海滩游泳遇险如何自救·····	66
出海旅游遇险如何自救·····	69
漂流安全·····	71
四季出游指南·····	74
旅游饮食要点·····	76
家长与学生一同旅游·····	77
骑马是有危险的活动·····	80
泡温泉安全提示·····	85
学生泡温泉的细节提示·····	87
哪些人不宜泡温泉·····	90
学生尽量不去蒸桑拿·····	90
夏季旅游·····	92
夏季旅游喝水技巧·····	93
夏季旅游防晒斑·····	95
夏季旅游如何预防中暑·····	96
夏日出游盐的妙用·····	97
预防腹泻·····	97
旅途中腹泻可吃大蒜救急·····	99
冬季户外活动八大注意·····	100
发生雪崩时的躲避与逃生·····	101
游乐园游玩安全·····	103



宾馆发生火灾怎样逃生	105
旅游有必要买保险	107
身在野外要当心	108
骑车旅游两项注意	109
乘坐飞机七件事	110
为什么系好安全带很重要	113
出行防偷窃	116
出国旅游六项注意	117

节日出行安全

随着人们思想观念的转变，越来越多的人放弃了一大家子团团圆圆过年的传统方式，转而将视角瞄向了外面的世界。出门在外不比在家，学生以及父母都将面临更多的问题。出行前先考察清楚目的地的天气、饮食、住宿等各方面的情况，然后根据当地的情况准备出行要带的物品。一家三口出去快乐地旅行，无论坐飞机、开车，还是住宾馆，学生的安全都是首先应该关注的。



在飞机上家长一定要陪学生一起去洗手间。洗手间里可能会有尖的或硬的物体伤到学生。

在酒店要熟悉你的房间。仔细观察房间四周，看是否有潜在的危險，如地板上尖利的物体或突出的金属物。检查窗户或浴室的门是否牢固，还要确保灯和锁都运行正常。在不熟悉的环境中要细心、小心，学生不要乱跑打闹。

户外活动的十三个要求

同学们到户外郊游、野营、游戏、体育锻炼，活动的空间更广阔，接触的事物更加复杂多样，存在的危险因素也增

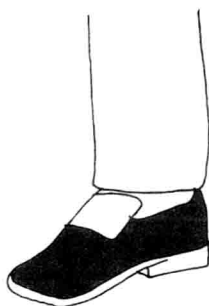




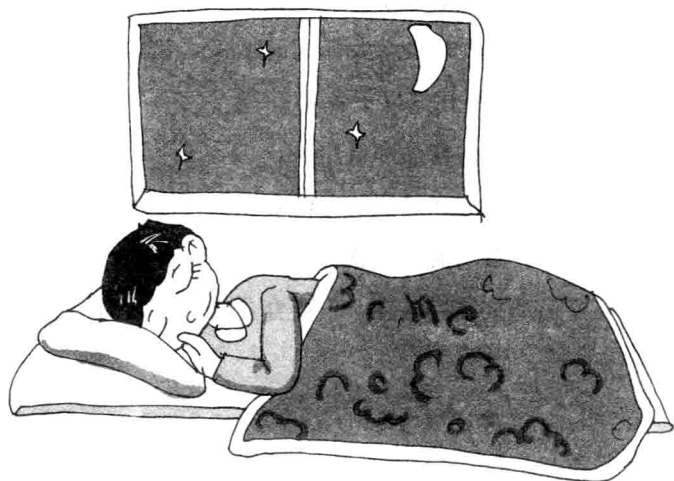
加了。户外活动应当注意的安全问题有哪些呢？

郊游、野营活动的地点大都远离城市，比较偏远，物质条件较差。所以，要注意以下各点：

1. 要准备充足的食物和饮用水。
2. 准备好手电筒和足够的电池，以便夜间照明使用。
3. 准备一些常用的治疗感冒、外伤、中暑的药品。
4. 要穿运动鞋或旅游鞋，不要穿皮鞋，穿皮鞋长途行走脚容易出水泡。



5. 早晨、夜晚天气较凉，要及时添加衣物，防止感冒。
6. 活动中不随便单独行动，应结伴而行，防止发生意外。
7. 晚上注意充分休息，以保证有充足的精力参加活动。
8. 不要随便采摘或食用蘑菇、野菜和野果，以免发生食物中毒。
9. 要有成年人组织、带领。



10. 最好事先对活动路线、地点进行勘察。
11. 做好活动的组织工作，制订活动纪律，确定负责人。
12. 最好要求参加活动的人统一着装（如穿校服），这样





目标明显，便于互相寻找，防止掉队。

13. 所有参加活动的人都要严格遵守活动纪律，服从统一指挥。

登山旅游安全防护

登山可以饱览自然风光，但登山也应注意安全。特别是攀登不熟悉的山峰，要有充分的准备，防止发生意外。



登山前的准备：在登山前，我们最好根据个人自身的身体状况来选择登山地点。登山时间尽量避开气温较低的早晨和傍晚，登山速度要缓慢，上下山时可通过增减衣服来适应空气的温度。体质较弱或病后初愈，以及患有心血管病，如血压较高、心脏病、冠状动脉供血功能较差、头晕、胸闷、心悸的人都不宜参加登山活动。

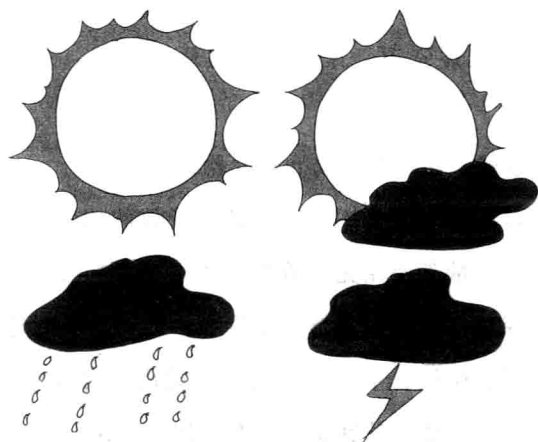
出发前预先规划行程路线，充分了解交通路况，进入山区应注意塌方、落石与路肩塌陷。

登山时，上身向前倾，弯腰屈膝，稳步踏地前进。途中如果出现气喘、缺氧等症状时，不要勉强前进，可以在原地停歇，做10—15次深呼吸来缓解不适，直到呼吸恢复均匀后，再慢速前进。登山时不宜马上脱得太多，应待身体发热后，再脱下过多的衣服。下山时，身体要微微凸腹屈膝，重心稍向后移，步速宜缓慢，步幅小而稳妥。尽量避免在山中的冷风口逗留过长时间，以防身体着凉。最好带上手杖、绳子、手电筒和小刀等，穿防滑鞋，系紧衣裤。

登山前特别要注意服装和鞋子，尽量要轻装上山，少带杂物，以减轻负荷；鞋子要选用登山鞋、旅游鞋等平底鞋，不要穿塑料底鞋或高跟鞋登山，以免造成登山不便和有碍安全；要注意手杖的长短、轻重合适与结实。

行前应注意天气预报，适时增减衣服。遇雨时在山上不可用雨伞而要用雨披，这是为避雷电，并防止山上风大连人带伞被兜跑。

要做到观景不走路，走路不观景；照相时要特别注意安



全，要选择能保障安全的地点和角度，尤其更要注意岩石有无风化。

登山要结伴而行，停下来时，特别是出汗后要注意保暖，防止受凉感冒。



进山要注意防火，观光沿途不能吸烟。爱护自然环境，不破坏景观资源；维护风景区环境整洁，不任意丢弃垃圾。

要注意蛇、虫叮咬，防止失足滑跌。

注意自身旅游安全，勿擅自到未开放的旅游山区和危险山区游玩；尽量避免在无人管理的山地游玩；不在无救生人员管理的深潭、溪流水域游泳及戏水。遇到看不清楚的路面，要先用木棍、树枝、手杖等探路；遇雷雨、台风天气，不要在高峰停留，不要手扶铁索，不要在树下避雨。

为防止迷路，可每隔几步，在同一个方向上做些不易消失而又明显的记号，以便返回时识别。在阴雨或大雾天气容易迷路，所以事先最好找个向导同行，不要单独行动，不要到深山密林里去。

