

中国少年儿童 安全防护 指南

苏敦著



海峡出版发行集团

鹭江出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

LUJIANG PUBLISHING HOUSE

中国少年儿童 安全防护 指南

苏敦著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

鹭江出版社

LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2014年·厦门

图书在版编目(CIP)数据

中国少年儿童安全防护指南 / 苏敦著. — 厦门:
鹭江出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5459-0701-8

I. ①中… II. ①苏… III. ①少年儿童—安全教育—
指南 IV. ①X956-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第040921号

中国少年儿童安全防护指南

ZHONGGUO SHAONIAN ERTONG ANQUAN FANGHU ZHINAN

苏 敦 著

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭 江 出 版 社

地 址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印 刷: 北京海石通印刷有限公司

地 址: 北京市通州区宋庄镇沟渠庄村靶场路部队南门

邮政编码: 101119

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 8.75

字 数: 134 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5459-0701-8

定 价: 29.80 元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换

苏敦其人

讲安全的书很多，但这本《中国少年儿童安全防护指南》与众不同。一方面是内容与众不同，非常实用；另一方面是作者与众不同，作者乃苏敦。

苏敦是一位出身名门、身经百战、身怀绝技、知行合一的“无名英雄”。

苏敦的祖父和外祖父，一直追随李大钊先生，从乐亭到北京。父亲是军队的卓越领导人。因为特殊原因，他7岁开始当兵，36岁退役。

在30年的军旅生涯中，苏敦多次担任国家领导人的安全护卫；在伊拉克战乱中曾负责护卫大使；他还是第一批赴海地维和的特战军人；他先后在以色列、巴基斯坦、伊拉克、利比亚等国家执行保卫援建队、撤侨等护卫工作，也曾担任朝鲜、伊拉克、利比亚战区军事观察团观察员。2008年汶川地震后，他带队参与汶川地震抢险救灾工作。在北京“7·21”洪灾后，他也在一线参与了抗灾救援工作。

这些特殊的经历，都是常人无法想象的。作为特种兵，往往要肩负各种特殊的使命。比如在伊拉克战乱中，他冒着枪林弹雨护卫大使；在海地维和工作中，时刻面临着枪弹的袭击；在利比亚撤侨护卫工作中，他冒着生命危险最后一批撤离；在汶川地震空中救援中，他和队员们要从数千米的高空跳下；在北京“7·21”救援中，他现场实



苏敦和同学们在一起

施救援。这些颇具传奇色彩的安全护卫和抢险救灾工作的经历，让他对安全防护工作有了非常深刻的认识。

苏教可谓身经百战，练就了一身的绝技。在中国人民解放军军事体工队服役期间，多次参加世界军事锦标赛，并获得世界军事锦标赛团体冠军；在中国人民解放军总政治部体育工作队服役期间，体育技能达到国际级健将水平，并获得国家一级体育辅导员资格。同时，他在高空跳伞、野外生存、抢险救灾、专业救护等军事体育综合技能方面也积累了非常过硬的实战经验。之后，他奉命组建了解放军某部军指特战大队，并出任副大队长。

在军事技能方面，他不仅给国家赢得了荣誉，也在保家卫国中立下了汗马功劳，堪称军人的典范。退役后，因为卓越的军事体育才能，他一直担任中国登山运动协会高级教练员和山岳救援队技术顾问，并应邀担任北京红十字蓝天救援队培训部部长和中国航空运动协会国家级教练员。

在个人情怀上，他又是一位爱心卫士。在经历了汶川地震抢险救灾的工作之后，他为唤醒国人的安全意识而奔走呼号。他把自己几十年从事安全防护工作的经验总结出来，利用各种机会跟大家分享，希望凭借自己的绵薄之力来提高国人的安全常识意识。他经常在工作之余以志愿者身份到一些企业、厂矿、学校给大家讲解安全防护知识，普及安全防护常识。



苏教和同学们在一起



苏教与齐大辉老师

很多专家都是纸上谈兵，只说不练，而苏敦不同。他既有安全防护的实战经验，也乐意与大家分享这些知识，他才是真正的知行合一的安全专家。无论是在新东方学校的课堂上，还是在云南贫困山区学校的操场上，他的讲授总能赢来阵阵掌声。

2012年，我们把苏敦引进北大公学的课堂，作为安全教育的专家，请他专职讲授安全防护的课程。课程一经推广，立刻受到很多家长和小朋友的追捧。在众多老师和家长的强烈要求下，这本与众不同的图书终于要出版了。

在现行的教育体制下，学校每天给学生传授的知识非常多，但传授的常识少得可怜。特别是在安全教育的范围内，几乎是一片空白。在每天发生的交通、火灾事故中，青少年往往成为最大的受害群体。最根本、最直接的原因，就是我们的孩子从小就没有接受过正确的安全教育。

一个人如果没有自我保护的意识，缺乏自我保护的方法，学习再多的知识也没有用。因为他迟早会犯常识性错误，不是受伤，就是送命。一个连自己都保护不了的“人才”，能指望他将来保家卫国吗？能指望他为社会做贡献吗？

然而，在汶川地震中，有一个学校因为经常进行安全演练，发生地震后没有一位同学受伤。这个事例，成为安全教育的典范。安全常识就是这样，在关键时刻保护了我们无比宝贵的生命。只要有生命在，我们就有未来。

我刚看过苏敦的这本《中国少年儿童安全防护指南》书稿，说的都是常识，都是保护我们生命的“绝招”。只要小朋友们认真学习这本指南，就能避免很多不该发生的事情。

请小朋友们认真阅读吧！

北大公学教育研究院院长 齐大辉

2014年3月1日



目 录

安全知识,能救自己也能救别人	1
----------------------	---

居家安全防护

困难来临,需要多长时间才能得到帮助	2
和爸爸妈妈一起制订家庭应急预案	4
排查一下我们家的安全隐患	6
灾难来临前,我们要准备以下物品	8
在家要注意的安全事项	10
小区里的八种危险	12

交通安全防护

交通事故猛于虎	14
每一个人都要遵守交通规则	16
骑自行车要遵守十八条安全守则	18
乘公交车的安全防护	20
乘地铁的安全防护	22
乘飞机的安全防护	24
发生沉船事故的逃生方法	26

校园安全防护

学校里容易发生的八种伤害	28
课间不要追跑打闹	30
上体育课的注意事项	32
绝对不能玩的四种游戏	34
伤害同学的代价	35

校外安全防护

回家路上的注意事项	36
当我们被坏人跟踪该怎么办	38
放学回家路线安全隐患示意图	40
我们不要这么玩	42
野外游泳危险多	44
游泳的注意事项	46
有人掉进水里怎么办	48
掉入冰窟的逃生方法	50
女孩单独出门要预防性侵害	52

公共场所安全防护

遇到突发事件的三个原则	54
如何应对公共场所踩踏事故	56
乘坐电梯的注意事项	58
乘坐扶梯的注意事项	60
单独去洗手间要注意三点	62

火灾安全防护

我们要学会正确使用灭火器	64
我们要学会一点灭火技巧	66
火灾逃生有技巧	68
公交车起火,我们要这样逃生	70
火车起火,我们这样逃生	72
公共场所着火,我们这样逃生	74

地震安全防护

我们来认识一下地震	76
地震的征兆	78
在家里如何预防地震	80

地震时的应急措施	82
地震后被压的求生方法	84
地震后互救的五个原则	86
地震后要注意的事项	88

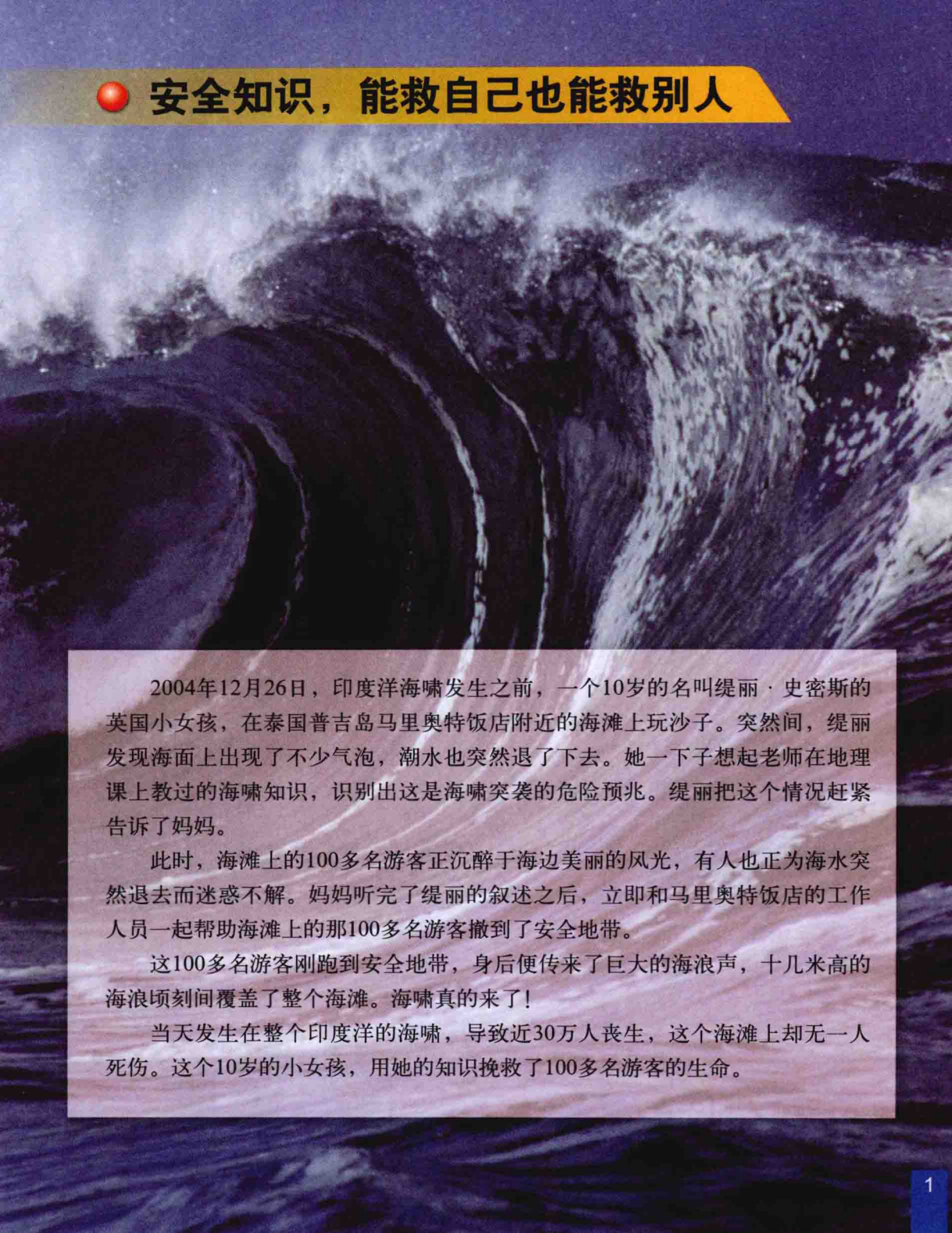
自然灾害安全防护

河流漫堤,我们该如何防护	90
山体崩塌的注意事项	92
山洪暴发了,我们该如何防护	94
发生泥石流,我们往哪跑	96
火山喷发,我们怎么跑	98
海啸来临,我们要这样逃生	100
台风来临的防护措施	102
龙卷风来了怎么办	104
雷暴很危险,躲避有技巧	106
冰雹预防方法	108
沙尘暴的防护方法	110
高温天气的防护方法	112
雪灾天气的安全防护	114
寒潮天气的安全防护	116
大雾天气的安全防护	118

急救安全防护

急救,我们要注意些什么	120
在野外,我们如何找北	122
在野外,我们如何找水	123
遇险如何求救	124
应该熟记的八种急救电话号码	126

● 安全知识，能救自己也能救别人



2004年12月26日，印度洋海啸发生之前，一个10岁的名叫缇丽·史密斯的英国小女孩，在泰国普吉岛马里奥特饭店附近的海滩上玩沙子。突然间，缇丽发现海面上出现了不少气泡，潮水也突然退了下去。她一下子想起老师在地理课上教过的海啸知识，识别出这是海啸突袭的危险预兆。缇丽把这个情况赶紧告诉了妈妈。

此时，海滩上的100多名游客正沉醉于海边美丽的风光，有人也正为海水突然退去而迷惑不解。妈妈听完了缇丽的叙述之后，立即和马里奥特饭店的工作人员一起帮助海滩上的那100多名游客撤到了安全地带。

这100多名游客刚跑到安全地带，身后便传来了巨大的海浪声，十几米高的海浪顷刻间覆盖了整个海滩。海啸真的来了！

当天发生在整个印度洋的海啸，导致近30万人丧生，这个海滩上却无一人死伤。这个10岁的小女孩，用她的知识挽救了100多名游客的生命。

居家安全防护

● 困难来临，需要多长时间才能得到帮助

要留意居住地周边的地形，熟悉派出所、消防队、医院、避难场所等各种资源的分布情况。一旦遇到困难，要能判断出多长时间能得到帮助。比如：

家里发生火灾，多长时间消防车能到？

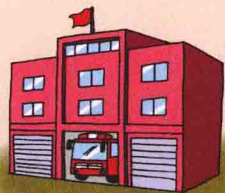
家人突发病情需要急救，多长时间医护人员能来？

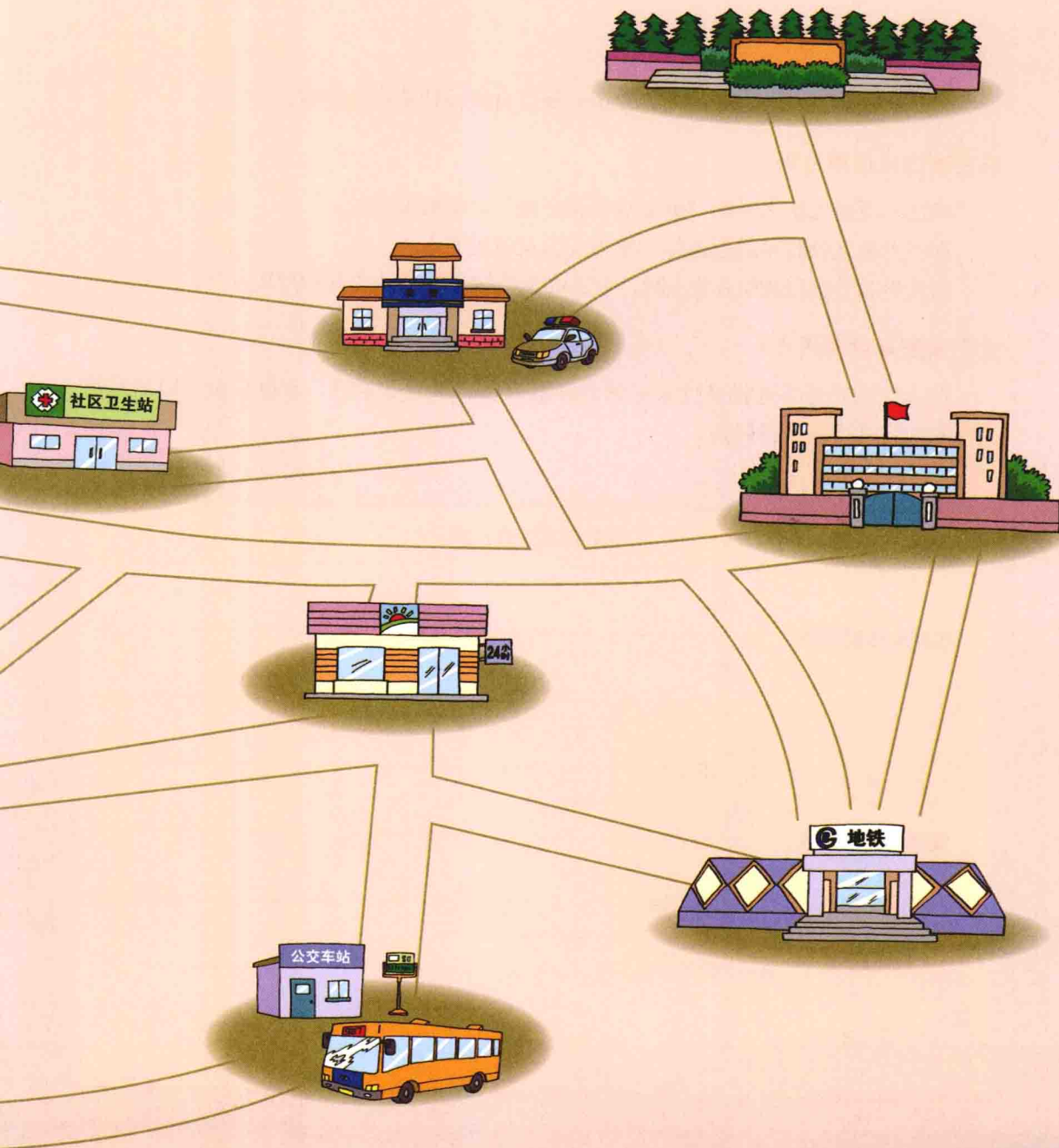
家中进了坏人，多长时间警察能到？

发生地震，多长时间能到避难场所？

放学后，多长时间能回家？

去超市，经过的路段有没有危险？





● 和爸爸妈妈一起制订家庭应急预案

召开家庭会议，学习防灾减灾知识，制订自家独特的应急方案。

确定家庭成员集合处：

确定出现紧急状态时的“家庭成员集合处”，最好有两处：

家中发生意外时可就近选择的室外安全避难地点A。

当发生意外难以到达A地点时，可去的本地较大的公共安全场所B。

确定家庭紧急联络人：

在本地和外地各选择两位家庭紧急联络人。当事故发生时，家庭成员可以通过这两地的固定联络人取得联系。

家庭基本应急方案		
家庭成员集合处	A:	
	B:	
家庭紧急联络人	本 市	A:
		B:
	外 地	A:
		B:
备 注		

信息联络卡：

为每位家庭成员准备一张信息联络卡（老人和儿童尤其需要）。上面记录本人的名字、家庭地址、家庭其他成员、家庭紧急联络人、联络电话、年龄、血型、既往病史等信息。信息卡注意每年更新，并在工作单位和邻居家备份。

家庭成员信息卡							
姓名		年龄		血型		民族	
家庭住址							
家庭其他成员			电话				
			电话				
			电话				
			电话				
家庭紧急联络人			电话				
			电话				
既往病史							

注意

每个人都应该学会在紧急状态下拨打110、119、120等求救电话。
将家庭紧急联络人的号码和常用求救、报警号码贴在电话机旁。
所有家庭成员都要熟悉家庭应急预案。

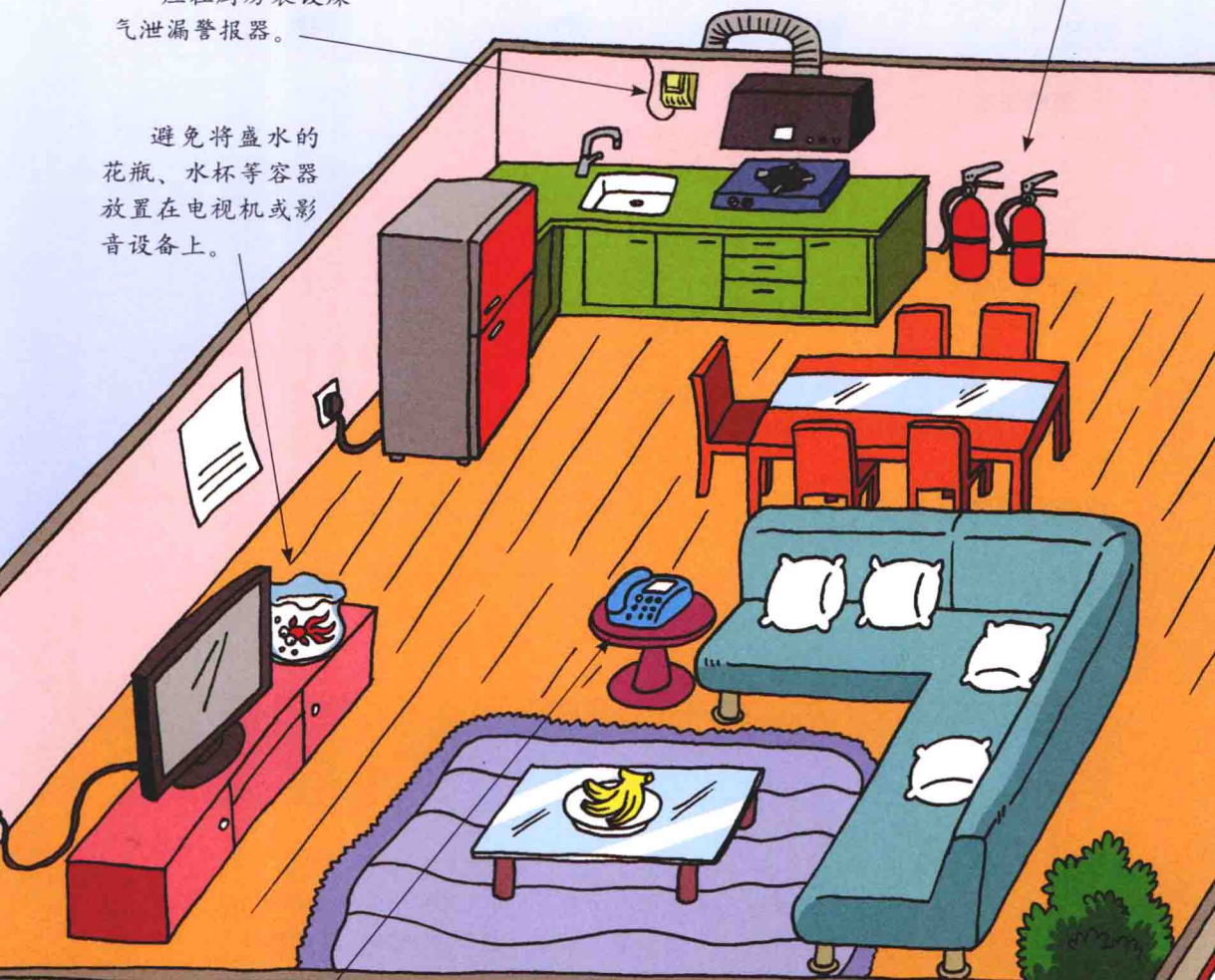
● 排查一下我们家的安全隐患

厨房应备有灭火器材，所有家庭成员须了解其使用方法。

应在厨房装设煤气泄漏报警器。

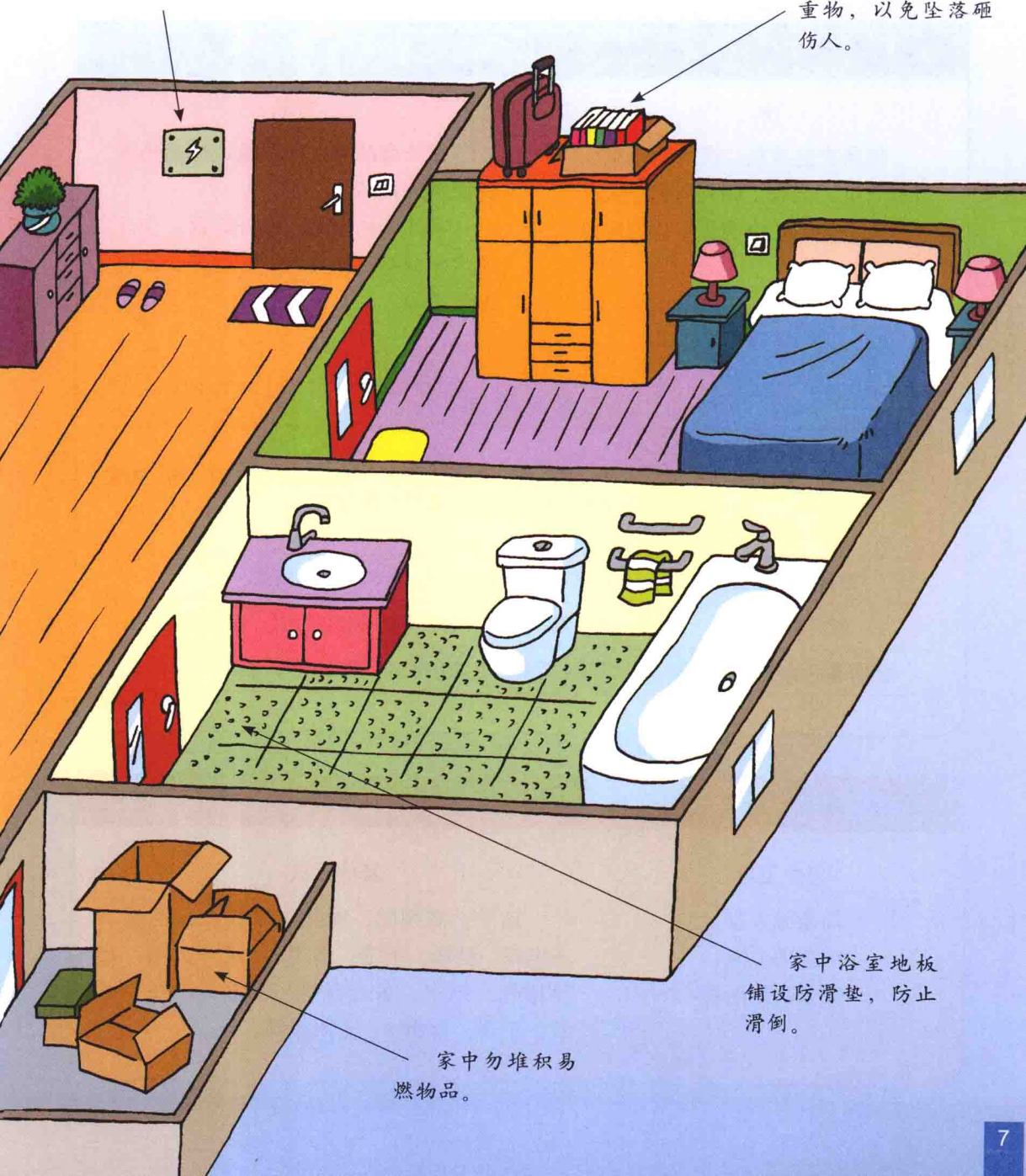
避免将盛水的花瓶、水杯等容器放置在电视机或影音设备上。

将家庭紧急联络人、消防队、派出所电话号码贴在电话的旁边。



家人都应知道电源总开关位置，并学会如何在紧急情况下切断总电源。

不要在衣橱等高处堆放行李箱等重物，以免坠落砸伤人。



家中浴室地板铺设防滑垫，防止滑倒。

家中勿堆积易燃物品。

● 灾难来临前，我们要准备以下物品

按照国际标准，绿色包装的物资是食品。

水

储备家庭成员三天的用水量。
若有儿童、老人、病人则需加量。

有条件的，应购买专业的应急饮用水。

食品

储备食品时，应尽量选择高热量、高能量的食品。

挑选不需冷藏、即开即食、少含或不含水分的固体食品，如饼干、面包、方便面等。

食 品 清 单

即食食品	罐装肉、鱼、水果和蔬菜，罐装果汁、牛奶、汤（如果为粉状或固体，还要另外准备水）。
富含能量的食物	巧克力、麦片、坚果、牛肉干、食物条。
维生素和补品	维生素C、维生素E、促进免疫的药片、氨基酸等。
缓解痛苦或压力的食品	饼干、方糖、加糖的谷类、速溶咖啡、茶叶等。

按照国际标准，橙色包装的物资是应急工具。

应急工具

简易灭火器
应急逃生绳
简易防烟面具

其他工具

锤子、高频哨、无线电收音机、电池、
手电筒、针线、纸笔、多用刀、防水火柴、无
烟蜡烛、纸巾、录音器材、毛巾、户外专用
灶、手套、指北针、太阳镜等。