

学校

XUEXIAO
HUWAIYUNDONG

安全指导

户外运动

郑 正 / 编著

安全指导



四川大学出版社

XUEXIAO
HUWAI YUNDONG
ANQUAN ZHIDAO

学校户外运动 安全指导

郑 正 / 编著



四川大学出版社

责任编辑:唐一丹
责任校对:张 玲
封面设计:翼虎书装
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

学校户外运动安全指导 / 郑正编著. —成都: 四川大学出版社, 2008. 12
ISBN 978-7-5614-4200-5

I. 学… II. 郑… III. 体育锻炼—安全教育—高等学校—教材 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 189291 号

书名 学校户外运动安全指导

编 著 郑 正
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-4200-5
印 刷 成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 8.75
字 数 229 千字
版 次 2008 年 12 月第 1 版
印 次 2008 年 12 月第 1 次印刷
印 数 0 001~3 000 册
定 价 20.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

版权所有◆侵权必究

◆网址: www.scupress.com.cn

作者介绍



郑 正 主要从事山地户外运动、体育工程学、拓展训练、攀岩运动等领域的教学及研究。编著了《攀岩运动教程》，参与翻译了《山地救援》等书；发表体育产业、拓展训练、山地户外运动等相关论文十余篇。

前 言

户外运动作为我国新兴的体育项目，已被大众普遍接受。1989年4月1日北京大学登山队“山鹰社”成立，这是全国首个以登山、攀岩为主要活动的学生社团组织，标志着户外运动开始走进校园。2002年暑期，国家教育部将国家课题瞄准大学生野外生存训练，来自7所高校的180余位学生分别在湖北神农架、黑龙江帽儿山和浙江大明山3个基地进行了为期1周左右的野外生存训练，这也是教育部“大学生野外生存生活训练实验研究”总课题组的实验的开始。北京和南方部分高校甚至将野外生存、攀岩、拓展训练、定向越野列为了必修课，使户外运动课程走进了院校。2005年4月，山地户外运动又被国家体育总局批准成为我国正式的体育运动，标志着这项运动从自发萌芽阶段走上了规范发展的新道路。

随之而来的就是户外运动的安全性。1998年1月21日，云南昆明市3名中学生在轿子雪山不幸遇难；1999年8月1日，北京大学女子登山队队员周慧霞在攀登四川岷山主峰时不幸遇难；2001年7月28日，南开大学1名学生攀登太白山时不幸遇难；2002年8月13日，北京大学登山队“山鹰社”在攀登希夏邦马峰西峰过程中，5名学生遇难……据不完全统计，截止2007年，学校户外运动导致的意外已有23起（包含探险性登山），死亡15人。为了避免意外的发生，本书从较为宏观的角度，列举了各项户外运动的预防措施，以及如何应对意外情况。必须强调的是本书绝非详尽无遗，其目的主要在于加强教师对户外运动的认识和安全意识。读者

应运用自己的常识作出判断，尽量运用本身的经验及知识，而不应单是依循本书所述的安全措施。学校筹办专门的户外运动时，除参考本书的内容外，还须咨询具有相关资格的专业机构，向他们寻求更详尽的活动方案。只有让校园户外活动在安全的环境下快乐、科学、文明、环保地开展，才能保证其健康、持续地发展。

编 者

2008年5月5日

目 录

前 言	(1)
绪 论	(1)

陆地项目

第一章 徒 步	(25)
第二章 野外生存体验	(38)
第三章 定向越野	(48)
第四章 健身性登山	(53)
第五章 滑 雪	(62)
第六章 攀岩与下降	(68)
第七章 拓展训练	(79)
第八章 自行车	(86)
第九章 匹特搏	(94)
第十章 探险性登山	(98)

水上项目

第十一章 自然水域游泳	(111)
第十二章 帆 船	(120)
第十三章 龙 舟	(125)
第十四章 皮划艇与划艇	(129)
第十五章 漂 流	(136)

第十六章 潜水·····	(144)
--------------	-------

空中项目

第十七章 滑翔伞·····	(153)
第十八章 高空拓展项目·····	(162)

户外运动基本常识

第十九章 户外运动装备使用守则·····	(179)
第二十章 活动方案·····	(190)
附录一 学校风险评估管理表(范本)·····	(257)
附录二 家长同意书(范本)·····	(265)
附录三 户外运动意外事件报告(范本)·····	(266)
附录四 紧急联系卡(范本)·····	(268)
附录五 我国部分户外类协会联系方式·····	(269)
参考文献·····	(271)
后 记·····	(274)

绪 论

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、野外生存、拓展训练、溯溪、速降、漂流、攀冰、山地自行车、山地滑雪、登山,等等。这些项目有着共同的特点:它们都是在野外环境下进行,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。为了让学校户外运动开展得更加新颖、科学、安全、文明、环保。本章根据不同户外运动的不同安全标准与措施,进行较为详细的说明。

第一节 学校管理原则

一、主管部门须知

1. 学校确保组织户外运动时,配备2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的家长，并取得家长的同意书（家长同意书范本载于附录二）。

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，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。如需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

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，方可指导学生的野外生存、徒步穿越、野外实习调研等活动。

(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，方可指导学生的野外生存、徒步穿越和野外实习调研。

(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 [A3 以上]、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，前往未开发的野外路线进行开线、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，指派学生进行野外探线、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、使用情况等进行登记备案。

22. 学校要定期检查高空项目器械的安全隐患，确保安全。

二、教师及教练须知

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，应审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周。

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（包括野外生存技巧）；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。

三、教师户外心理培训的保密原则

将户外运动作为心理健康教育的媒介形式,是一项复杂而严肃的工作,教师应在思想上充分认识到心理健康教育的保密性。这是在双方建立相互信任、有效完成整个心理咨询工作的基础和前提条件,也是法律规定的一项责任。因此,为了做好学生的心理咨询的保密工作,要求所有教师必须做到:

1. 遵守法律所赋予的合法权益(其中包括个人的隐私权),严格在法律允许的范围内开展整个心理健康教育工作。

2. 严格保守与咨询对象的谈话内容,不对外公开咨询对象的姓名与其他受法律保护的个人隐私。有关材料若是用于教学案例或作为研究成果发表,应隐匿其真实姓名、单位,保证不侵犯咨询对象的隐私。

3. 拒绝任何关于咨询对象情况的调查,如出于心理咨询或教育工作的需要,咨询对象的材料必须让相关人员知情并有书面同意书,所有知情者应集体保密。

4. 尊重学生要求,在维护学生合法权益方面所提出的任何保密要求,教师都必须无条件地接受。

5. 做好相关学生材料的管理与保密工作,不得遗失有关材料,不得以任何形式随便向他人通报。

6. 在心理测试时,严格遵守中国心理学会所颁布的心理测试的有关条例,对学生的心理测试内容及结果保密,不得随意透露和张扬。

7. 教师在培训期间,不得向学生打听与培训毫无关系的或学生本人不愿透露个人隐私。

8. 由于没有履行上述心理咨询保密规定所造成的所有责任和由此产生的后果一般应由有关当事人承担。

四、户外运动师资基本配置原则

1. 在攀岩教学活动中应有 2 名教师负责。
2. 在野外活动中应有 2 名教师带队。
3. 在拓展培训中在每个高空项目中应有 1 名教师负责。
4. 如野外活动中的女学生占到 1/3,应配有女教师跟随。
5. 攀岩、野外生存、拓展(高空)等项目应 30 人为一个教学班。
6. 每一个教学班应至少配备 2 名教师。
7. 专职教师必须有相关部门的资格认证方可执教。
8. 从事野外活动的教师年龄应不大于 45 岁。

第二节 领队原则

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。

第三节 活动计划的制订

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，同时要让每名学生懂得对自己的安全负责也是对他人的负责，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。下面依据环境、危险度、强度、难度对户外活动分级，学校可根据所在地域环境、装备情况、学生综合素质等情况，按下列标