

健身中心

小学生安全防护读本

户外活动 安全书

孙宏艳◎编著

中国青少年研究中心推荐的权威读本

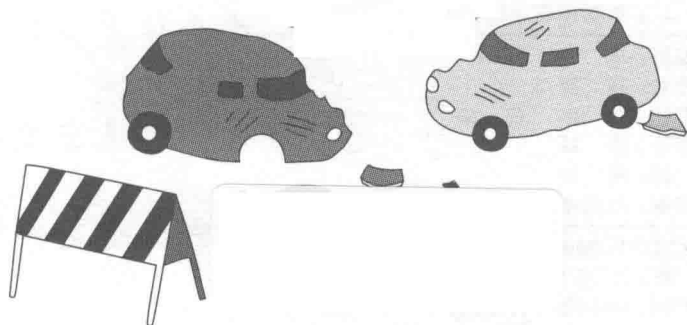


北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
辽宁少年儿童出版社

小学生安全防护读本

户外活动 安全书

孙宏艳◎编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

辽宁少年儿童出版社

沈阳

© 孙宏艳 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

户外活动安全书 / 孙宏艳编著. — 沈阳: 辽宁少年儿童出版社, 2016. 7

(小学生安全防护读本)

ISBN 978-7-5315-6842-1

I. ①户… II. ①孙… III. ①安全教育—少儿读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 134885 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司
辽宁少年儿童出版社

出版人: 张国际

地址: 沈阳市和平区十一纬路25号

邮编: 110003

发行部电话: 024-23284265 23284261

总编室电话: 024-23284269

E-mail: lnsecbs@163.com

http://www.lnse.com

承印厂: 阜新市宏达印务有限责任公司

责任编辑: 马 婷

责任校对: 高 辉

封面设计: 白 冰 程 娇

版式设计: 程 娇

插图: 程 娇

责任印制: 吕国刚

幅面尺寸: 150mm × 210mm

印 张: 3.25 字数: 51 千字

出版时间: 2016年7月第1版

印刷时间: 2016年7月第1次印刷

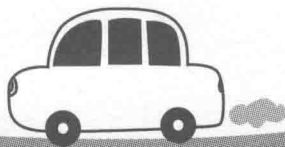
标准书号: ISBN 978-7-5315-6842-1

定 价: 12.00 元

版权所有 侵权必究

目 录

冰上玩耍小心意外	1
会当凌绝顶	11
体育健身小心骨折	21
水能载舟亦能覆舟	31
交通安全是成长中的重要一课	41
起死回生有绝招	51
让血总是热的	61
烈日炎炎似火烧	71
人群密集小心灾难	81
尽情享受大自然的乐趣	91





玩耍

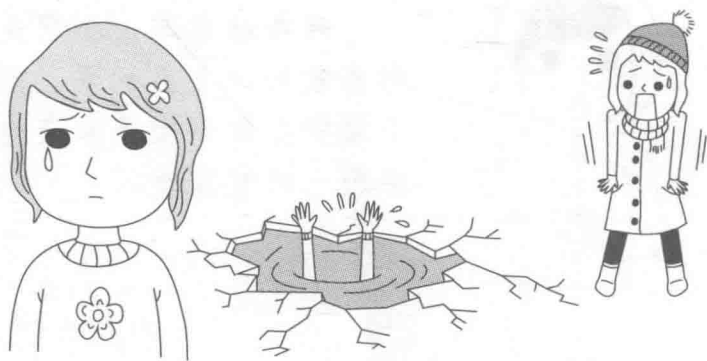
小心意外

冰面安全自护自救···



寒冷的冬季，小朋友们都喜欢到冰上去玩耍。因为不懂安全常识而落水丧生的惨剧也时有发生。

我是来自北国的初中女生，那天，是我约她去滑冰的。我们一起到了河边，高高兴兴地换上冰鞋，在洁净的冰面上滑起冰来。我滑冰的技术很差，很快，就被她落下很远。往前方望去，她像一只快乐的燕子。而我，只能在原地慢慢地滑上几步。突然，我听到远处隐约传来喊声，我张目四望，不见了我好朋友的踪影，天哪！她掉到冰窟窿里了，只露出两只手在摇晃。我连滚带爬地向她奔去，快接近她时，我听到冰层在咔咔地响，好似要陷落一般。我吓得又往回跑，一直跑回家中喊人救命。然而，这一切都太晚了……





小知识1：如何挑选冰鞋

要到正规商店去买冰鞋，不要为了省钱而到小商品批发市场去买。如果冰鞋不合格，容易在滑冰中受伤。买鞋时，把冰鞋倒着举起来，让鞋口冲下，刀刃朝上，眯起一只眼睛，看冰刀是否在一条直线上。然后再看冰刀表面是否有锈痕，要选择光亮的、表面没有锈迹的冰刀。冰鞋要合脚，不可太大，也不可太小，不能为了省钱买大号鞋，冰鞋不合适会影响滑冰速度，也容易摔伤。

小知识2：如何判断冰面是否可以滑冰

最好到正规滑冰场所去。因为那里有专业人员管理，且冰层较厚。如果到没人管理的地方，要先用冰刀或其他尖锐的物体在冰层边缘扎个洞，看冰层是否够厚。一般情况下，冰层厚度要达到15厘米才比较结实。如果厚度够了，还要继续探测，向湖心或河心附近每隔一两米打一个眼，直到确认安全。

小伙伴不小心落入冰窟窿里了，这时你该怎么做呢？

赵幼新运用自护自救的知识，在危急时刻既保护了自己，又救了伙伴。



冰面在裂了的时候承受不住多人的重量，这是每个人都知道的，但有的人却在慌乱中忘记了这一点，只顾救人了，结果非但救不了他人，还害了自己。



赵幼新

冬季滑冰注意事项

- 尽量到正规滑冰场所去。一些滑冰场所还分出了初学区和熟练区等，要根据自己的实际情况选择，不可逞强。

- 穿得保暖些，戴好手套、耳套等，避免冻伤。也可以戴上护膝、护腕和头盔等，避免摔伤。但也要注意穿戴适度，不能妨碍运动。

- 初学滑冰的人要尽量和技术高一些的人一起去滑冰，或者找教练陪伴，这样可以得到更多保护。

- 滑行时身体要尽量前倾，要稍微弯屈，不要保持直立姿势。万一摔倒，要尽量向前或侧面摔下，避免向后摔造成脑部、臀部、尾骨受伤。

- 如果摔伤，要抓紧时间到医院治疗，不可耽搁，也不要自己擅自治疗。

不小心掉到冰窟窿里如何自救

- 最好和小伙伴一起玩，这样遇到危险时也可以互相照应。

- 及时呼救，要大声喊叫，尽可能让周围人听到。

- 呼叫的同时还要不停地用手划水，用脚踩水。因为冰冷的天气很容易被冻得四肢麻木，浑身无力。

- 尽可能将身体放平，然后将一只脚搭在冰面上，一只手按住冰面，另一只手猛撑冰缘，身体借势向上翻滚，就可以上岸。



- 爬上冰面以后，不要马上站起来往岸边跑，最好能躺在冰面上向岸边滚动。这样可以减轻身体对冰面的压力，防止冰面再次破裂。

- 上岸以后要尽快保暖，如果不能立刻保暖，要尽量多活动。



怎样救助落冰伙伴



- 看见有人落水，一定要冷静，不能在慌乱中往落水人跟前跑，因为冰层太薄，很有可能你也会因此落入冰窟窿里。

- 找一根绳子或者木棍、长树枝等伸到落水人身边，让对方抓住一端，缓慢爬上来。

- 自己一定要站在安全的地方，最好不要站在冰上。往岸上拉人时，最好请同伴拉住自己，或者将自己与周围树木等捆在一起，以免自己也被对方拉下水。

- 如果没有绳子等物品，可以多人趴在冰面上组成一条“人链”，最前面的人把大家的腰带或衣服、裤子等连成“绳子”，递给落水者，让他慢慢爬上来。但切记不要靠近落水者。



请你判断下面的做法是否恰当，
恰当的请画上😊，不恰当的请画上☹️。

1. 秦风和几个同学一起去冰上玩。秦风要去滑冰场，可那里每个人要三十元门票钱。于是一个同学提议让大家到附近的河面上去滑冰。秦风反对，他担心河面上的冰层不够厚。他的做法对吗？是不是他胆子太小了？

2. 丽丽和伙伴一起去滑冰。刚刚学会滑冰的丽丽看见有人在练习花样滑冰，她也跟着做起了高难动作。她的做法对不对？

3. 公园里的湖面上结了冰。公园管理处虽然已经在湖面附近立上了“湖面危险，请勿靠近”的牌子，但韩青和几个同学还是到湖面上去玩。因为他们看到湖面上有很多人正在玩耍。

答案

1. 😊 滑冰最好到正规场所去。很多大河都是流动水，有的河水还被污染了，这样的河水往往难以冻得厚实。为了安全起见，最好不要到这样的水域去滑冰。

2. 😞 水平不高时不要过分展示。为了在伙伴面前展示优美姿势而逞强，很容易发生危险。

3. 😞 虽然已经有很多人在湖面上玩耍了，这并不代表湖面非常安全，而且冰层有可能因为人太多无法承受压力而断裂。即使玩耍，也不要为了冒险、逞能、好玩儿而到那些即将解冻或还没有冻实的冰面上去玩，更不要到太阳光照射时间较长、冰面即将融化的地方去滑冰。



会当 凌绝顶

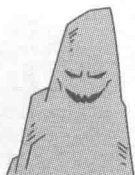
登山安全注意事项

外出郊游，登高观景虽好，但同时也有着很大的危险性，如果没有一定的登山知识和必要的准备，发生意外的可能性极大。



实例

1



刚刚放暑假的几名中学生结伴到北京西山去玩。下午四点钟，本应返回驻地，有四名学生却要再登一座“小香山”。暮色之中他们到达了山顶，什么景色也看不到了，没什么趣味，四个人中最健壮的张欣勇敢地带领大家返回，却一不小心摔了下去。倪晨探身张望，不料自己也跟着滑了下去，挂在半山腰。另外两名同学还在山顶，他们在夜幕中谁也看不见谁，只好艰难地熬过漫漫长夜。第二天凌晨四点，山顶上的两名同学小心地下山求救。在老乡的帮助下，救出了伤势很重的张欣和卡在树杈上、一只脚搭在崖松上的倪晨。

实例

2

一个小学毕业班组织了一次登山活动。出发前老师请来有经验的登山运动员讲了一次课，制订了详细的登山计划，准备了必要的物品。老师挑出十名同学作为先头部队，在向导的指引下先行出发到计划的地点安营

扎寨，为大部队休息做好准备；其余的同学在老师的带领下，按先头部队留下的路标前进。傍晚时分，山里下起了雨。一名男同学偏离了攀登的路线，脚一滑，滚下山坡，卡在两棵小树之间。大家看不见他，只能通过对话判定他的位置和方向。老师让同学们拿出准备好的绳索，把所有绳索都连接起来，一头系在一棵较粗壮的树上，一头沿着那名同学说话的声音方向顺下山坡，全体同学齐心协力，女生打着手电筒照明，几个有力气的男生拉绳子，在老师的指挥下，一点一点地把那名同学拉了上来。

