



志愿者实用手册

ZHI YUAN ZHE SHI YONG SHOU CE

重庆市红十字会
重庆市血液中心 编
重庆市教育行业红十字会



电子科技大学出版社



志愿者实用手册

ZHI YUAN ZHE SHI YONG SHOU CE

重庆市红十字会
重庆市血液中心
重庆市教育行业红十字会

编



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

志愿者实用手册 / 重庆市红十字会, 重庆市血液中心, 重庆市教育行业红十字会编. --成都: 电子科技大学出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5647-2480-1

I. ①志… II. ①重… ②重… ③重… III. ①志愿-社会服务-中国-手册 IV. ①D669.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 144091 号

志 愿 者 实 用 手 册

重 庆 市 红 十 字 会
重 庆 市 血 液 中 心 编
重庆市教育行业红十字会

出 版: 电子科技大学出版社

策划编辑: 周清芳

责任编辑: 周清芳

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮件: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 重庆学林建达印务有限公司

成品尺寸: 120mm×200mm 印张 6.75 彩页 4 页 字数 160 千字

版 次: 2014 年 7 月第一版

印 次: 2014 年 7 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-2480-1

定 价: 16.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购部电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

为贯彻《国务院关于促进红十字事业发展的意见》精神,以及重庆市红十字会、重庆市卫生与计划生育委员会、重庆市教育委员会、共青团重庆市委《关于加强红十字青少年工作的意见》,进一步传播人道主义精神,宣传无偿献血工作,培养大学生公益意识,进一步加强志愿者队伍建设,推进志愿服务工作,调动志愿者参与公益活动积极性,应广大志愿者的要求,结合志愿者工作和生活需要,重庆市红十字会、重庆市血液中心、重庆市教育行业红十字会联合编写出版了这本图书。

近年来,重庆市志愿服务工作蓬勃发展,志愿者正逐渐成为各级政府、各个行业的一个补充力量,可以说志愿者是开展各项工作的“生力军”,他们自愿服务、无私奉献,展示了志愿者良好的精神风貌,受到人们的一致好评和称赞。

本书旨在为红十字志愿者、无偿献血志愿者、大学生志愿者,在工作、生活、出行等方面,提供多种资讯服务。同时,该书重点介绍了红十字知识、无偿献血知识,以及急救救护、应急避险、校园安全、意外伤害、自救互救等基本技能知识。希望广大志愿者,特别是大学生志愿者通过阅读本书,学习公益知识,熏陶爱心意识,提高

自身综合素质及参与社会活动能力。

志愿服务事业无尚崇高。希望广大志愿者大力弘扬“人道、博爱、奉献”精神,广泛传播“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务理念,加强学习和训练,提升技能,磨练意志,不断提高为社会的服务能力,积极参与公益慈善活动,为推动社会文明贡献智慧和力量!

本书在编写过程中,得到了编写单位领导的大力支持。重庆市红十字会组织宣传部部长冯健、副部长秦红梅,重庆市血液中心何涛主任、办公室主任王蓉感、原主任廖红文、原书记朱德华,重庆市委教育工委书记赵为粮,重庆市教委宣传教育处处长粟朗、主任科员尤春燕,西南大学红十字会秘书长张欣,对本书的编写提出了许多宝贵的意见和建议,重庆市红十字会救护培训中心郑洪来、尤力两位教授,在百忙工作中抽出时间来修改本书,在此表示衷心感谢!

由于时间仓促,水平有限,书中有许多不足之处,恳请读者提出宝贵意见!

编 者

2014年6月

目 录

第一篇 基本知识	1
红十字运动的诞生	1
红十字运动的三个组成部分	1
红十字运动的七项基本原则	1
红十字运动的标志	2
“五·八”世界红十字日	2
世界献血日	3
世界急救日	3
红十字应急救护培训	3
红十字志愿者誓词	4
红十字志愿者守则	4
第二篇 法律法规	5
中华人民共和国红十字会法	5
中华人民共和国红十字标志使用办法	10
中国红十字会章程	14
中国红十字志愿服务管理办法	26
中国红十字志愿者表彰奖励办法	32
全国无偿献血表彰奖励办法	34

重庆市实施《中华人民共和国红十字会法》办法	40
重庆市遗体捐献条例	45
重庆市献血条例	49
第三篇 无偿献血	57
无偿献血是公民的法定义务	57
无偿献血奖励及表彰	57
居住重庆的市民到何处献血	58
哪些人可以参加献血	59
献血者体格检验标准有哪些	59
献血者血液检验标准有哪些	60
能不能用了血后再来献血	60
献血后如何查询结果	60
献血是否影响健康	61
献血体检是否要抽取饿血化验	61
血液化验结果不合格不能作为疾病判断的依据	61
献血前后应注意些什么	61
一次献血多少毫升更有益	62
无偿献血后你该享受何种待遇	62
用血补偿金的有关规定	63
办理用血补偿金退还的条件	63
为什么经常献血可提高造血功能	63
为什么适量献血有益长寿	63
献血是否会传染疾病	64
血型与遗传	64
什么是单采成分血	65
为什么提倡献成分血	65

献成分血的间隔时间	65
怎样捐献成分血	65
献成分血程序	66
第四篇 爱心捐献	67
遗体捐献	67
器官捐献	69
造血干细胞捐献	73
第五篇 卫生健康	76
如何讲究饮食卫生	76
如何讲究个人卫生	76
如何防止中毒	76
怎样预防毒品的侵害	77
如何预防艾滋病	77
如何保护视力	78
第六篇 意外伤害急救	79
触电	79
溺水	79
电梯事故	80
踩踏	80
球场骚乱	81
高空坠人	82
眼灼伤	82
骨折	83
关节扭伤	83
烧烫伤	84

喉咙或气管异物	84
骨刺卡喉	85
狗咬伤	85
毒蛇咬伤	86
蜂蜇伤	86
受了外伤怎么办	87
课间活动注意事项	87
郊游活动注意事项	88
登山活动注意事项	88
如何保证游泳安全	89
游泳时遇到意外怎么办	89
上体育课时的注意事项	89
参加运动会时的注意事项	90

第七篇 应急救护 91

发生车祸后怎么办	91
车祸发生后如何开展自救	91
如何减少车祸后的伤害	92
骨折与固定	92
胸腹外伤急救	93
意外伤害急救	94
掌握心肺复苏方法	95
止血的辅助方法	96
怎样快速止住鼻出血	96
伤者外伤的包扎	97
三角巾肢体部位包扎	98
绷带包扎法	99

现场搬运伤员的原则	100
现场单人徒手搬运伤员方法	100
现场双人徒手搬运伤员方法	100
现场常用器材担架搬运伤员方法	101
第八篇 应急避险	102
地震	102
火灾	103
暴雨	107
高温	108
泥石流	108
大风	109
雷电	109
大雾	110
滑坡	110
行走时怎样注意交通安全	111
乘坐汽车应该注意什么	111
横穿马路应该注意什么	112
乘船时要注意哪些安全事项	112
第九篇 校园安全	113
受到不法分子侵害如何报警	113
怎样避免陌生人闯入家中	113
公共场所自我防范注意事项	114
被歹徒盯上怎么办	114
怎样做好学生宿舍的安全防范	115
发现小偷怎么办	115
如何保管好自己的现金和贵重物品	116

校园内如何避免遭抢劫	116
遭遇抢劫时该怎么办	117
怎样摆脱异性的纠缠	117
女生夜间行走时的注意事项	118
女生集体宿舍应注意哪些事项	118
女生如何预防社交性强奸	118
第十篇 实用资讯	119
党政机关	119
群团组织	121
新闻媒体	121
医疗卫生	122
高等教育	123
重庆机场始发航班表	124
长途汽车运行表	128
重庆北站列车时刻表	131
重庆地铁时刻表	139
轨道交通 1/2/3/6 号线路线图	146
重庆轮船运行表	147
重庆轮船票价表	147
重庆城区主要公交线路表	149
重庆市紧急报警、社会救助服务电话	179
世界各国求助电话	180
重庆市红十字会捐款账号及公开电话	181
重庆市区县红十字会地址及捐赠电话	183
附录	185



第一篇 基本知识



红十字运动的诞生

红十字运动起源于战场救护。瑞士人亨利·杜南（1828~1910年）是红十字运动的创始人。红十字运动创始于1863年，1986年正式称为“国际红十字与红新月运动”，简称“红十字运动”。



红十字运动的三个组成部分

红十字运动由三个部分组成：红十字国际委员会（简称国际委员会）、红十字会与红新月会国际联合会（简称国际联合会）、国家红十字会或红新月会（简称各国红会）。各国红会是本国政府人道工作的助手，是独立自主的全国性团体，根据各自的章程和本国立法从事符合红十字运动任务和基本原则的人道工作。截至2007年3月，全世界共有185个国家红十字会。



红十字运动的七项基本原则

1965年召开的第20届红十字与红新月国际大会，正式通过了现行的红十字运动的七项基本原则：人道、公正、中立、独立、志愿服务、统一、普遍。

人道 国际红十字与红新月运动的本意是不加歧视地救护战地伤员，不管是国际冲突或是国内冲突；努力防止并减轻人们的痛苦，不论这种疾苦发生在什么地方。本运动的宗旨是保护人的生命和健康，保障人类的尊严。促进人与人之间的相互了解、友谊与合作，促进持久和平。



公正 本运动不因国籍、种族、宗教信仰、阶级和政治见解而有所歧视,仅根据需要,努力减轻人们的疾苦,优先救济困难最紧迫的人。

中立 为了继续得到所有人的信任,本运动在冲突双方之间不采取立场,任何时候也不参与涉及政治、种族、宗教或意识形态的争论。

独立 本运动是独立的。虽然各国红十字会是本国政府人道工作的助手并受本国法律的制约,但必须始终保持独立,以便任何时候都能按本运动的原则行事。

志愿服务 本运动是志愿救济运动,绝不期望以任何方式得到回报。

统一 任何一个国家只能有一个红十字会或红新月会。它必须向所有的人开放,必须在全国范围内开展人道主义工作。

普遍 国际红十字与红新月运动是世界性的。在这个运动中,所有红十字会都享有同等地位,负有同样责任和义务,并相互支援。



红十字运动的标志



红十字标志



红新月标志



红水晶标志



“五·八”世界红十字日

1901年,亨利·杜南先生因其对红十字运动作出的巨大贡献而荣获首次颁发的诺贝尔和平奖。1948年5月8日,在亨利·杜南先生诞辰120周年这一天,各国红十字会第一次举办了纪念活动。从此,每年的5月8日被定为世界红十字日,红十字运动的各组成部分在



这一天都要举办一系列活动,纪念红十字运动的创始人亨利·杜南先生,宣传红十字会的宗旨、性质和任务,传播国际人道法和红十字运动的基本原则,以此来扩大红十字运动的影响。

世界献血日

为鼓励更多的人无偿献血,宣传和促进全球血液安全规划的实施,世界卫生组织、红十字会与红新月会国际联合会、国际献血组织联合会、国际输血协会将 2004 年 6 月 14 日定为第一个世界献血者日。6 月 14 日为发现 ABO 血型的奥地利病理遗传学家卡尔·兰德施泰纳的诞辰日,为纪念他而选定了这一天。

每年的 6 月 14 日是世界献血者日。该主题日旨在鼓励世界各国的健康人群无偿献血,并通过这一天宣传和推动全球血液安全规划的实施。

2005 年 5 月 24 日,在第五十八届世界卫生大会上,192 个世界卫生组织成员国通过决议,决定认可世界献血者日为国际性纪念日。每年各有关组织会选定一个主题和一个城市作为宣传中心。

世界急救日

现场救护是红十字运动的起源,是红十字会与红新月会国际联合会 4 项核心任务之一,也是中国红十字会“生命工程”的重要内容。红十字会与红新月会国际联合会将每年 9 月第二周的星期六定为“世界急救日”,以宣传和推动各国红十字会和红新月会救护工作的开展。

红十字应急救护培训

根据《中华人民共和国红十字会法》所规定的“普及卫生救护知识和防病知识,进行初级卫生救护培训,组织群众参加现场救护”的职责,重庆市红十字会将应急救护教育中心的主要职责定



为:负责组织制订全市市民应急教育实施方案,并指导各区县红十字会培训机构落实这一方案;组织编写各类应急救护教材和避险逃生、自救互救宣传普及读物;负责应急救护教育师资队伍的建设;负责市红十字会应对意外灾害、突发事件等群众避险逃生、自救互救的应急教育和培训工作。



红十字志愿者誓词

我宣誓,我志愿成为一名中国红十字志愿者,自觉遵守中国的法律法规,坚持红十字运动七项基本原则,尽己所能,不计报酬,为帮助他人和服务社会而工作。



红十字志愿者守则

- (1)应尊重及爱护服务对象,并以友善态度与他们相处;
- (2)依照服务宗旨及守则提供服务,并自觉接受志愿服务组织的指导;
- (3)遵守有关保密的要求,确保服务对象的资料不会使用在指定的用途以外;
- (4)应定期接受志愿服务组织提供的培训;
- (5)不滥用志愿者的身份,向服务对象索取金钱、物质及其他形式的回报,或进行任何欺诈性行为;
- (6)不强加个人的政治、信仰或价值观念于服务对象。



第二篇 法律法规

中华人民共和国红十字会法

(1993年10月31日第八届全国人民代表大会常务委员会第四次会议通过,1993年10月31日中华人民共和国主席令第十四号公布施行)

第一章 总 则

第一条 为了保护人的生命和健康,发扬人道主义精神,促进和平进步事业,保障红十字会依法履行职责,制定本法。

第二条 中国红十字会是中华人民共和国统一的红十字组织,是从事人道主义工作的社会救助团体。

第三条 中华人民共和国公民,不分民族、种族、性别、职业、宗教信仰、教育程度,承认中国红十字会章程并缴纳会费的,可以自愿参加红十字会。

第四条 中国红十字会遵守宪法和法律,遵循国际红十字和红新月运动确立的基本原则,依照中国参加的日内瓦公约及其附加议定书和中国红十字会章程,独立自主地开展工作。

第五条 人民政府对红十字会给予支持和资助,保障红十字会依法履行职责,并对其活动进行监督;红十字会协助人民政府开展与其职责有关的活动。



第六条 中国红十字会根据独立、平等、互相尊重的原则,发展同各国红十字会和红新月会的友好合作关系。

第七条 中国红十字会使用白底红十字标志。

第二章 组 织

第八条 县级以上按行政区域建立地方各级红十字会,根据实际工作需要配备专职工作人员。

全国性行业根据需要可以建立行业红十字会。

全国建立中国红十字会总会。

第九条 各级红十字会理事会由会员代表大会民主选举产生。理事会民主选举产生会长和副会长。

各级红十字会会员代表大会闭会期间,由理事会执行会员代表大会的决议。

理事会向会员代表大会负责并报告工作,接受其监督。

上级红十字会指导下级红十字会工作。

第十条 中国红十字会总会设名誉会长和名誉副会长。名誉会长和名誉副会长由中国红十字会总会理事会聘请。

第十一条 中国红十字会总会具有社会团体法人资格;地方各级红十字会、行业红十字会依法取得社会团体法人资格。

第三章 职 责

第十二条 红十字会履行下列职责:

(1)开展救灾的准备工作;在自然灾害和突发事件中,对伤病人员和其他受害者进行救助;