



XUE SHENG BI XIU DI YI KE -- AN QUAN ZI JIU SHOU CE

学生必修第一课

安全自救手册

主 编◎李 楠

副主编◎杨 光 鞠广宇

假期必备

安全常识



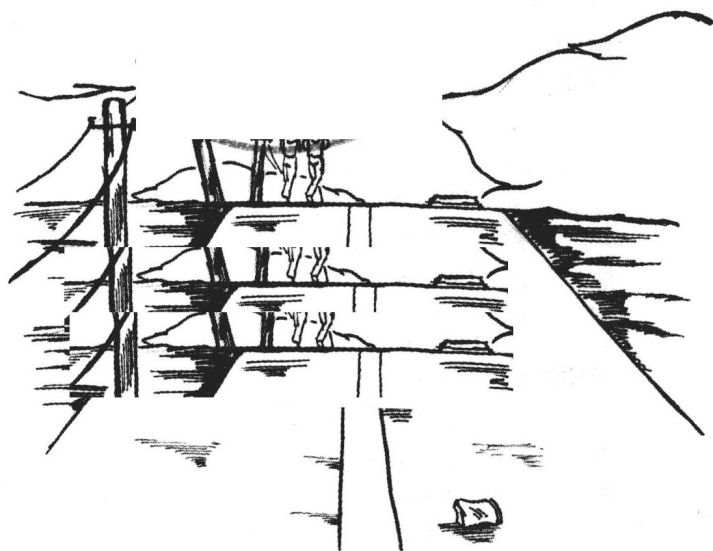
吉林出版集团

学生必修第一课 安全自救手册

假期必备安全常识

主 编：李 楠

副主编：杨 光 鞠广宇



吉林摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

假期必备安全常识 / 李楠编. -- 长春 : 吉林摄影出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5498-0076-6

I. ①假… II. ①李… III. ①安全教育-青少年读物 IV. ①X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 231082 号

学生必修第一课 安全自救手册

假期必备安全常识

主 编: 李 楠

出版人: 孙洪军

责任编辑: 李乡状

副主编: 杨 光 鞠广宇

封面设计: 圣泽文化

开 本: 170mm×240mm 1/16

总 字 数: 167 千字

印 张: 15 印张

印 数: 1-5000 册

版 次: 2011 年 3 月 第 1 版

印 次: 2011 年 3 月 第 1 次印刷

出版发行: 吉林出版集团

吉林摄影出版社

地 址: 长春市泰来街 1825 号

邮 编: 130062

电 话: 总编办: 0431-86012616

发行科: 0431-86012602

网 址: www.jlsycbs.com

印 刷: 北京中印联印务有限公司

ISBN 978-7-5498-0076-6 定价: 29.80 元

版权所有 盗版必究



第一章 假期安全常识	1
第一节 各种安全常识的掌握	2
第二节 意外事故拯救方法	23
第三节 安全事项应掌握	36
第四节 饮食及其他安全注意事项	46
第二章 长途旅行安全常识	58
第一节 长途自行车旅行安全知识	59
第二节 长途摩托车旅行安全常识	75
第三节 长途自驾车旅行安全常识	81
第四节 长途火车旅行安全常识	90
第五节 飞机旅行安全常识	101
第三章 户外安全知识	118
第一节 体育运动安全常识	118
第二节 交通安全常识	124
第三节 游泳安全常识	132

第四节	登山安全常识	143
第五节	野外旅游安全常识	148
第六节	户外运动安全常识	155
第七节	自然现象安全防御措施	162
第八节	中小學生安全防护三字经	176

第四章 交通事故安全救助常识

第一节	交通安全常识及救助方法	177
第二节	各种事故发生的安全救助	181

第五章 自救自护安全知识

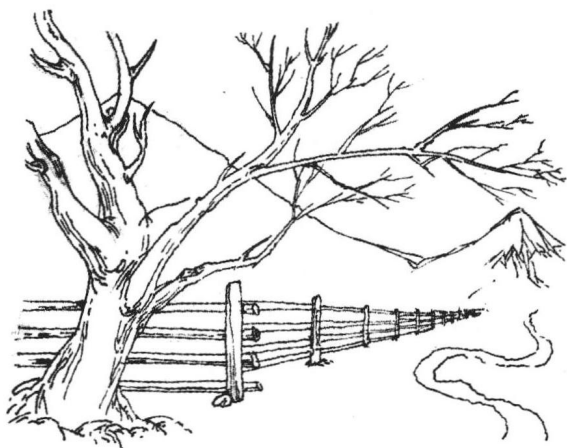
第一节	基本安全保护常识	188
第二节	户外活动安全常识	198
第三节	意外事件发生应急方法	211
第四节	防火安全常识	217
第五节	自身安全的保护	220
第六节	地质灾害防御措施	223

第 一 章

假期安全常识

伴随着经济的发展、社会的进步，人们生活水平逐步提高、视野也在不断的开拓，而且随之而来的还有教育改革的不断深入，这些都为中小學生提供了更广阔的活动空间和领域，使他们接触的人和事物越来越多。中小學生的假期已经由独自一人或者到亲人朋友家度过，开始向内容更丰富的娱乐空间递进，外出旅游、聚餐聚会、网吧休闲成为他们度过假期的首选项目，使他们的假期丰富多彩。

但是，在中小學生成长的环境中仍存在着许多不安全的因素，有自然灾害也有人为灾害，这些因素往往会对中小學生的健康成长构成很大的威胁。例如，社会上存在的违反犯罪现象，这些很容易使防范意识较为浅薄的中小學生遭到不法犯罪分子的侵害，使他们的身心都受到了不同程度的伤害；又如自然灾害来临时，因他们不知道要如何进行救护，往往因为耽误了时间而造成更大的伤害。



所以，中小學生掌握一些安全常識是十分必要的事情。這些微小的安全常識經常在生活中被我們忽略，但是在關鍵的時刻它可以帮助我们避免意外傷害事故的发生。如果仅仅依靠社会、学校、家长对中学生进行保护是不够的，更重要的是要指导中小學生面对环境中不安全因素，掌握自救自护安全常識、树立自救、自护以及互救意识，并在发生事故时能够鼓起勇气与危险作斗争，只有这样才能够保护自己，中小學生也才能够真正的健康成长起来。

第一节 各种安全常識的掌握

在我们日常生活中，能够掌握一些安全常識是很有必要的，不仅使我们学到了知識，并且还能有效地預防危害的发生。

家用电器使用有學问

家用电器的安全使用也是中小學生所必须要了解的安全常識之一，只有掌握这些常識，才可以确保自己在日常生活中不会受到意外傷害，并且可以度过一个愉快的假期。

一、每个家庭中的家用电器主要有洗衣机、电冰箱、电灯、电视等，各种家用电器用途不同，使用方法也不同。一般的家用电器应当在家长的指导下学习使用，对危险性较大的电器则不要自己独自使用，以免操作不当而发生危险。

二、电风扇是炎热夏季的一剂“清泉”，是人们度过酷暑的必备用具。但是电风扇的扇叶在工作时是高速运转，而旋转的扇叶同时吸引住了儿童的目光，若此时用手去触摸，则会造成不可想象的后果。

所以，在使用电风扇时一定要照顾还幼小的孩子，对于年龄较大的中小學生，也要警醒他们不要触摸，以防止意外的发生。除了电风扇外，洗衣机的脱水筒也是同样具有高危，所以使用时要多加小心。

三、在使用家用电器的过程中，若是发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况时，要及时关掉电源的开关，停止使用。

四、电器一定要避免受潮。如果在潮湿的环境中使用家用电器，时间久了就会损坏电器，并且还可能发生触电的危险，所以一定要在

干燥的环境中使用、存放，以延长家用电器的寿命，并且减少意外伤害的发生。

五、家中的电吹风机、电饭锅、电熨斗、电暖器、加热棒等电器在使用中会发出高热，此时应注意将它们远离纸张、棉布、窗帘等易燃物品，防止发生火灾，同时，在使用时要注意避免烫伤。

六、电视机遇到雷雨天气有遭到雷击的可能。所以遇到雷雨天气时，一定要停止使用电视机，并拔下室外天线插头，防止遭受雷击。

七、不经常使用的电器要妥善保存。若是电器长期搁置不用，容易受潮、受腐蚀而损坏，所以重新使用前需要认真检查。

使用高压锅的安全常识

高压锅烹饪出来的食物，味道鲜美且快速，所以很多家庭都选择用高压锅来烹制一些不易熟的食物。但是高压锅的使用过程中有一定的危险，如果操作不当会引起爆炸，很可能会危及生命。所以家长在使用时要多加小心，不要让孩子靠近高压锅，以免出现意外事故。

一、使用高压锅的注意事项

(一) 使用高压锅焖煮食物，食物连同水的总体积不可超过总容量的4/5。

(二) 加盖前，首先要检查排气孔、安全阀座下孔洞内应无残留物。

(三) 要保证上下两手柄必须完全重合后才可以加盖锅盖。

(四) 给限压阀扣上阀座的时间必须掌握在蒸气从泄压孔中排出之后。当限压阀发出较大嘶嘶声时，要立即改用小火进行焖煮。

(五) 若是在使用高压锅的过程中发现安全塞有排气现象，应立即将高压锅移离火源，避免发生危险。

(六) 将高压锅移离火源后，不可立即开盖，以免发生爆炸的危险。若是急于开盖，可事先用大量冷水冲锅盖，以使锅内的气压值降低。

(七) 若是在使用中的限压阀上，不可以摆放任何的重物。

(八) 使用完后要将高压锅全面、彻底的清理干净，然后将锅体擦干，将锅盖反置锅体上存放起来。

(九) 高压锅上老化的安全塞要应及时更换，以防患于未然。

二、安全使用高压锅的禁忌

(一) 忌贪图便宜，选择随便

购买高压锅时要有选择的进行，这对于购买者是很重要的一个程序。不要贪图便宜购买冒牌货，要到正规的商家购买。

首先要保证各项手续齐全，主要有说明书、质量保证书或者合格书；其次要根据人口的多少来确定所要购买锅体的大小，若是从热效率上来考虑，大号的锅体为好，受热面积较大。

压力锅按制作原材料来分，一般分为铝制的、铝合金的和不锈钢的三种。每种各有其特色，但是从对身体健康的益处来看，不锈钢的锅体较好，其耐热、美观、不易和食物中的酸、碱、盐起反应，并且使用寿命也相对较长。

(二) 忌滥用小聪明，不学就用

购买了高压锅之后，不要拿起来就使用，这样做是最危险的，不要让你的小聪明误了事情。初次使用高压锅一定要仔细的阅读产品的使用说明书，然后按照说明书上的要求去做，只有这样才能够真正的保证使用安全。

(三) 忌使用前不认真检查

使用前，首先要认真检查排气孔是否畅通，安全阀座下的孔洞是否被残留的饭粒或其他食物残渣堵塞。若使用过程中被食物堵塞，则应将锅移离火源，强制冷却后，清洁气孔才能继续使用，否则使用中食物会喷出烫伤伤人。

还要检查橡胶密封垫圈是否老化。橡胶密封圈使用一段时间以后就要老化。老化的胶圈易使压力锅漏气，为此，需要及时更新。



(四) 忌手柄不重合加盖

使用过程中,要往锅体上加盖时,一定要抱紧锅盖的手柄和锅的手柄完全重合,才可放到炉子上烹制食物,否则会造成爆锅飞盖的严重事故。

(五) 忌擅自加压,勿放重物

在使用过程中,经常有人为了使锅内的压力加大,缩短食物的制作时间而擅自在加压阀门上增加重量,但是他们却不了解锅内压力的大小是有严格的技术参数的,这样做是忽视锅体科学设计,也就等同于拿自己以及家人的生命开玩笑,最终导致的结果就可能是锅爆人伤。

此外,在使用时,也不可随意在限压阀摆放任何的重物,同样会造成很大的危害。如果锅上的易熔金属片一旦脱落,千万不要采用其他金属物堵塞代替,应及时更换同种的新件。

(六) 忌盛装食物过满

在使用高压锅时,切记放入食物原料和水的总容量不要超过锅内容积的五分之四,如果是豆类等易膨胀的食物则不得超过锅内容积的三分之二。

(七) 忌烹饪中途开盖

高压锅在加热过程中,绝不可中途开盖,避免食物突然爆出烫人。并且在未确认冷却之前,不要取下重锤或调压装置,免得喷出的食物伤人。应该在自然冷却后或经过强制冷却后才能开盖去除食物。

(八) 忌不顾火候

在使用高压锅时,对于使用火候的大小是很有讲究的,尤其忌大火漫烧。将锅置于火上加热之后,当锅中的蒸汽从阀中发出较大的“嘶嘶”声时,就可以降低火候,以小火焖煮,使限压阀保持很轻的“嘶嘶”声即可,直到烹调完毕。这样既安全,又能省时间,节约燃料。

(九) 忌用锐器铲刮锅体

在高压锅用后一定要及时清洗,尤其检查安全塞是否藏有食物堆积物、残渣,但是清洗过程中要切记不要使用尖锐的物体来铲刮锅体,容易使锅体留下很多划痕。

正确使用微波炉

假期到了，中小学生经常一个人被留在家里，父母为了让其能够吃好午饭，一般都是早上将午饭的餐点预留出来，待中午时让他们自己用微波炉进行加热食用。

目前微波炉市场格外火热，以其方便、快捷独占电器市场的鳌头，但是微波炉在使用过程中有一定的安全隐患，而且中小学生不是很了解微波炉的安全使用方法，往往因使用不当而出现爆炸事故而崩伤、烫伤。所以无论是家长还是孩子在使用微波炉时一定要格外小心。

一、使用微波炉的禁忌

（一）忌使用普通塑料容器

在使用微波炉的过程中忌使用普通的塑料容器，主要有以下两种原因：其一是热的食物会使塑料容器发生变形；二是普通塑料容器会放出有毒物质，污染食物，危害人体健康。所以在使用微波炉进行加热时，要用专门的微波炉器皿盛装食物进行加热。

（二）忌使用金属器皿

因为放入炉内的铁、铝、不锈钢、搪瓷等器皿，微波炉在加热时会与之产生电火花并反射微波，既能损伤炉体又可加热不熟食物。

（三）忌使用封闭容器

加热液体时应使用广口容器，因为在封闭容器内食物加热产生的热量不容易散发，使容器内压力过高，易引起爆破事故。即使在煎煮带壳食物时，也要事先用针或筷子将壳刺破，以免加热后引起爆裂、飞溅弄脏炉壁，或者溅出伤人。

（四）忌超时加热

当食品放入微波炉解冻或加热时，一定要看好时间，不要忘记将食物取出。若忘记取出，且如果时间超过2小时，则应丢掉不要，以免引起食物中毒。

（五）忌立即取食

在使用微波炉加热时一定要关好炉门，确保连锁开关和安全开关的闭合。当食物热好后，将微波炉关掉，但不宜立即取出食物，因此时炉

内尚有余热，食物还可继续烹调，应过1分钟后再取出为好。

(六) 忌将半熟的肉类置于微波炉中加热

半熟的食品中，温度条件仍适合于细菌生长，若是继续加热时采用微波炉，则会因为微波炉的时间较短，不能够完全的杀死细菌，人在食用后会发生中毒事故。

冰冻肉类食品须先在微波炉中解冻，然后再加热为熟食。

(七) 忌再冷冻经微波炉解冻过的肉类

因为肉类在微波炉中解冻后，实际上已将外面一层低温加热了，在此温度下细菌是可以繁殖的，虽再冷冻可使其繁殖停止，却不能将活菌杀死。已用微波炉解冻的肉类，如果再放入冰箱冷冻，必须加热至全熟。

(八) 忌微波油炸食品

因高温油会发生飞溅导致火灾。如万一不慎引起炉内起火时，切忌开门，而应先关闭电源，待火熄灭后再开门降温。

(九) 忌将微波炉置于卧室

同时应注意不要用物品覆盖微波炉上的散热窗栅。

(十) 忌长时间在微波炉前工作

开启微炉后，人应远离微波炉或人距离微波炉至少在1米之外。不宜把脸贴近微波炉观察窗，防止眼睛因微波辐射而受损伤。也不宜长时间受到微波照射，以防引起头晕、目眩、乏力、消瘦、脱发等症状，使人体受损。

刀具使用要小心

刀具是每个家庭中的必备用品，有菜刀、水果刀、铅笔刀等，但是这些刀具在一定程度上又存在着安全隐患，特别是对于有小孩子的家庭，其安全隐患更大。小孩子对于刀具都有一定的好奇心理，如果让他们拿到刀具，进行了不当的操作，很可能发生伤人伤己的事故。

所以，家长要经常和孩子进行沟通，告诉他们刀具的用途和危害，以减少他们的好奇心理，并且警示他们不要随便玩耍刀具。

一、使用刀具时应当注意力集中，不可用刀具比划、打闹，更不能拿着刀具互相开玩笑，以免误伤别人或自己。

二、刀具若暂时不使用时，要妥善保存起来，放在安全稳妥的地方，不要使刀具的尖和刃部突出、暴露在外，以防止刀具被碰落而伤人或者有人不慎触碰而受伤。

全面了解热水器的常识

热水器现在是每个家庭中的必备用品，它方便、快捷，给人们的生活提供了很多的方便，节约了很多的时间，但是热水器的使用又存在着多方面的安全隐患，如果使用不当会发生很严重的后果，所以在使用热水器时一定要注意安全性。

热水器主要有燃气热水器和电热水器，我们就这两种器具的不同性能，简述一下使用时的注意事项。

一、燃气热水器

（一）燃气热水器使用“四注意”

1. 注意安装要谨慎

在安装热水器的房间必须有与室外直接连通的窗户或通风孔，保持通风良好。另外，烟道式燃气热水器燃烧后的废气虽然是排在室外，但如遇到有风天气极易倒灌室内，所以这类热水器一定要安装排烟管将废气排出室外。

2. 注意保持空气流通

热水器工作时，燃气燃烧会消耗大量空气，象直排式和烟道式这两种热水器燃烧时，空气都取自室内，所以使用时要将排气扇开启，或打开窗子通风换气。

3. 注意使用过程

不要把毛巾等易燃物品放在热水器上，附近不要堆放易燃或有腐蚀性的物品，热水器使用完后，必须检查燃烧器是否已经熄灭，并切记关闭气源，更不可在未关闭热水器的情况下离家外出或就寝。

4. 注意保养及时

注意经常检查供气管道各处接口有否泄露，橡胶软管是否老化出现裂纹；注意热水器有无漏水现象；长期停用的热水器，记得关闭电源，取出电池，并打开防冻装置放掉其中存水。

(二) 燃气热水器购买安装要点

1. 用户在购买燃气热水器时,要仔细核对是否为相应气种的燃气热水器;同时,要仔细阅读热水器的使用说明书,定期对热水器进行灰尘清理,一般一年进行一次即可,以保证热水器正常使用。

注意:根据国家规定,燃气热水器的使用年限为8年,用户应及时更换。

2. 燃气热水器不得安装在有窗帘、家具、汽油、煤油、挥发剂、黏合剂等易燃物的场所;安装位置必须无任何遮挡物,能够安装烟道,且烟道能够伸出户外。

3. 燃气热水器必须安装烟道,如不安装烟道,废气容易滞留室内,极易引起室内人员中毒。

4. 自然排气烟道式热水器的室内烟道水平管长度不得超过1米,烟道的出风口要安装风帽。

5. 全自动燃气热水器要定期更换电池。

6. 燃气热水器严禁安装在浴室内。

7. 高层建筑必须使用强排式热水器,不能将热水器的烟道接入公共烟道中。



二、电热水器使用安全注意事项

(一) 使用电热水器时,当打开水阀而没有出水时,要立即断开电源,防止因故障使电热水器在无流动水的情况下工作而损坏。

(二) 使用电热水器要避免因进水口太小导致出水口温度过高而损坏电热水器。

(三) 在使用贮水式电热水器时,一定要先注满冷水后再通电加热。打开热水阀有水流出,则贮水合适,可以通电。

(四) 严防在进水口和出水口同时安装阀门。

(五) 在有冰冻期的地区使用电热水器, 要保证热水器中的水有一定温度, 不会结冰。否则会损坏电热水器。

(六) 使用时为防止烫伤, 可以先开冷水阀, 再开热水阀; 关时先关热水阀, 再关冷水阀。

(七) 使用贮水式电热水器要求自来水处于常开状态, 保证水箱经常有水。

(八) 自来水阀门最好不使用带手轮的阀门, 可使用扳手式阀门, 防止有人误关水阀, 导致水箱缺水烧毁电热丝。

(九) 如果水压或电压过低, 应暂停使用。

家庭安装电源线小常识

一、入户的电源线避免过负荷使用, 破旧老化的电源线应及时更换, 以免发生意外。入户电源总保险与分户保险应配置合理, 使之能起到对家用电器的保护作用。

二、接临时用的电源要使用合格的电源线, 电源插头、插座要安全可靠。若是发现损坏的则不能使用, 电源线接头要用胶布包好。

临时电源线临近高压输电线路时, 应与高压输电线路保持足够的安全距离 (10 千伏及以下, 0.7 米; 35 千伏, 1 米; 110 千伏, 1.5 米; 220 千伏, 3 米; 500 千伏, 5 米)。

三、连接线路时要确保线路接头接触良好, 连接可靠安全, 避免发生漏电现象。

四、若是房间装修, 首先要将隐藏在墙内的电源线装在专用阻燃护套内, 而电源线的截面应满足负荷要求。严禁私自从公用线路上接线。

家用电器接线必须确保正确, 如果有疑问不要自行解决, 应及时询问专业人员。家庭用电应装设带有过电压保护的调试合格的漏电保护器, 以保证使用家用电器时的人身安全。

科学饮食常识

在科技水平飞速发展的今天, 人们生活的方方面面都有了很大的提

高,科学饮食一词也逐步进入人们的视野并得到了高度的关注。过去走饮食不科学的道路带给人们许多的“富贵病”,如糖尿病、肥胖症、心脏病、高血压和癌症等,这些不仅仅带给人们深刻的教训,更多的是带给人们以启迪。

科学饮食是人体健康养护的关键一环,对任何人来讲都是极其重要的,对于中小学生来说,他们是一个国家的未来,只有科学饮食,才会保证这些栋梁之才的健康成长。

一、营养要平衡

人体所摄取的各种营养素比例要恰当,摄入量与机体需要量应保持平衡,即所需热能与热能来源配比平衡、氨基酸平衡、脂肪酸平衡、酸碱平衡、维生素平衡及无机盐(常量元素及微量元素)平衡,只有营养保持平衡,才能保证身体机能的健康发展。

二、食深色食品

经过科学证明,一般深色、浓色的天然食品,营养价值含量较高,其所含维生素、微量元素、无机盐等较多,对人体有具有一定的保健作用。

食用过多的淡色天然食品,对人体健康不利,如淡色的蔬菜、糖或精制砂糖、盐、精面米等。

三、品种要多样

中小学生在饮食过程中最普遍的现象就是挑食,这是一种很不好的习惯。任何一种天然食物都不可能提供人体所需的全部营养,如果挑食,就会不能供应机体发育所必需的营养元素,导致身体容易产生很多疾病。

常规膳食每天须包括谷类、薯类、动物性食物、大豆及其制品、蔬菜、水果等。同一类食物也要经常变换不同的品种,还要结合多种副食及零食进行食用。

四、少吃油腻、味厚的食物

中小學生普遍喜欢使用烧、烤、煎、炸等油腻食物,但这些食物在人体中难以消化吸收,不仅增加了胃肠的负担,还破坏了天然的风味。过咸、过腻的食物是高血压、心血管疾病的诱发因素。过甜的食品与肥胖症、糖尿病和心血管病有密切关系。

五、食物搭配应科学

有的中小學生几乎不吃饭，只以零食充当主食，这样做只会造成对身体的严重伤害，有害无益。应该做到主食、副食和零食合理搭配，粗细粮结合食用。保证糖类、脂肪和蛋白质的比例一般为 58%、30% 和 12%，同时，应充分重视对微量元素和膳食纤维的摄取。

六、食天然无害食品

目前绿色天然食品是人们所提倡食用的食品种类。要求这类食物的原料及生产制作食品的辅助材料，包括色素、香料、调味品及各种添加剂等，应均为天然物质，而不是人工化学合成物，对身体有益无害。

药物安全常识

药品是很多家庭的必备品，各种感冒药、止痛药、镇静药，还有补药、营养品等多种多样。就是这些日常能够治疗人们疾病的药物，在很多时候也是造成人们发生中毒的罪魁祸首。

家长们粗心大意，随意将药物存放，使很多孩子出于好奇心理而误食或者是吃错药物，造成了不可挽回的伤害。这是值得很多家庭注意的事宜，中小學生要在医生和父母的指引下服用药物，切不可因一时好奇而随意服食。

一、对于年龄较小的孩子，家长只能将药物存放在高处，孩子不宜取到的地方，此外家长经常会给孩子购买一些营养品，以补充孩子成长的营养需求，但是在购买这些营养品时一定要注意生产厂家和药品的质量保证，避免给孩子越补越差，还有就是补药也要有限度，不要食用过多。

二、年龄较大的孩子对药物已经有了一定的识别能力，不会随便拿药食用。但是不可避免的会出现吃错药物的情况，所以在服用药物时要看好说明书和药品名称，家长要事先告诉孩子吃错药会发生中毒事故，要教会他们认识一些常用药品，让他们了解药品的名称，用途以及误吃的危险性，这样才能做到防患于未然。对于那些毒性很大的药物，要特别保管。