

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 王凤

# 旅游遇险

## 自救常识



吉林出版集团 | 吉林摄影出版社

# 旅游遇险自救常识

本书通过对登山旅游安全知识、徒步旅游安全知识、跟团旅游安全知识、郊游野营安全常识、海边度假安全常识等相关常识性的知识介绍，让读者真正了解在旅游遇险时自救的安全常识。系统全面，内容翔实，实用性强。适合于中小学生学习掌握。



资源知识  
PDG

ISBN 978-7-5498-0081-0



9 787549 800810 >

定价：29.80元



学生必修第一课 安全自救手册

# 旅游遇险自救常识

主 编：李 楠

副主编：杨 光 王 凤

吉 林 摄 影 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

旅游遇险自救常识 / 李楠编. -- 长春: 吉林摄影出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5498-0081-0

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 231320 号

学生必修第一课 安全自救手册

### 旅 游 遇 险 自 救 常 识

---

主 编: 李 楠

出版人: 孙洪军

责任编辑: 李乡状

副主编: 杨 光 王 凤

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](http://www.jlsycbs.com)

印 刷: 北京中印联印务有限公司

---

ISBN 978-7-5498-0081-0 定价: 29.80 元

版权所有 盗版必究



<b>第一章 登山旅游安全知识</b> .....	1
第一节 登山运动的介绍 .....	2
第二节 登山旅游的准备 .....	12
第三节 登山旅游的注意事项 .....	25
第四节 登山安全常识 .....	30
第五节 登山旅游遇险自救 .....	37
<b>第二章 海边度假安全常识</b> .....	53
第一节 海边度假的常识 .....	53
第二节 海边度假的运动方式 .....	59
第三节 海边度假的注意事项 .....	68
第四节 海边度假遇险自救 .....	73
第五节 适合海边度假的地点 .....	84
<b>第三章 郊游野营安全知识</b> .....	94
第一节 郊游常识 .....	95
第二节 时令郊游的注意事项 .....	100

第三节	郊游小经验 .....	107
第四节	郊游野营时的注意事项 .....	118
第五节	郊游遇险自救 .....	134
<b>第四章</b>	<b>徒步旅游安全知识 .....</b>	<b>145</b>
第一节	徒步旅游的介绍 .....	146
第二节	徒步旅游的常识 .....	150
第三节	徒步旅游的装备 .....	163
第四节	徒步旅游遇险自救 .....	171
<b>第五章</b>	<b>跟团旅游安全常识 .....</b>	<b>180</b>
第一节	跟团旅游常识 .....	180
第二节	跟团旅游需要的物品 .....	195
第三节	景点旅游需要注意的事项 .....	198
第四节	跟团旅游遇险自救 .....	206
第五节	跟团游玩常去的景点 .....	214

## 第一章

## 登山旅游安全知识

山是大自然的宠儿，山是地球母亲的骄子，人类和高山有着千年的不解之情。高山冰川是地球江河之源，山中宝藏是人类生存的物质财富，高山豁达的胸怀，高峻雄伟的气魄启迪着人类，催人奋进。

“重九登高”是我们祖先所崇尚的一项活动，不但有利于身体健康，还能够陶冶人的情操，作为一种文化，千百年来一直延续至今。

登山是一项对身体健康很有益的活动，尤其是常年生活在城市里的旅游者，对改善体内血液循环和消化器官的功能都有很好的作用。同时登山对人体能量的消耗也很大，减肥也很有效。

登山也是一项勇敢者的运动，它能全面锻炼人的体格，培养人的机智、勇敢、吃苦耐劳和集体主义精神，它还可以使人们扩大眼界，增长知识，丰富人们的生活内容。一座高峰的征服对登山者来说是向自我的挑战，是向人类生理极限的挑战，它给予人们更多的是精神财富。

登山是一项美好的活动，但是必须严格掌握运动强度，



平时缺少运动锻炼、体质较弱、年龄偏大的旅游者特别要注意。对于没有爬山经验的人来说，切不可从兴趣出发，一开始就速度过快、强度过大，这样体力消耗就会快许多，过不了多久，就没有继续再爬的力气了。

登山过程中的速度应该慢一些，行进时不可性急，要耐着性子缓缓而登，还要根据自己的体力情况，适可而止，感到吃力了就休息一会儿，能继续爬就再爬，实在爬不动了，也不可勉力而为。否则，就会弄得腰酸腿痛，导致以后的旅游行程都不能按计划继续进行。

通常在登山之前应该先喝足水，并且要带上水壶，因为登山时，体内水分的消耗极快，若水分的补充不能及时、充分，就难以持续进行。登山时饮用的水或者饮料，最好要含有适量的糖分和维生素 C，这样可以较快地减轻因为运动积聚的疲劳，迅速地恢复体力。

在开始登山前，还应该适当做些热身活动：如弯弯腰、转转颈、活动活动四肢等。登山结束时，还应该做些放松动作，使血液能很快从全身及四肢回到心脏，并恢复肌体能力。

生命通过登山这种形式，可以不断获得超越，不断获得升华。人们只有不断设定新的目标，才能不断突破自我，领略更新的生命境界。

## 第一节 登山运动的介绍

### 中国登山运动具有得天独厚的条件

中国是一个多山的国家，中华民族是一个崇尚山的民族。中国山的文化和中华民族的传统文化一样源远流长。

古代的三皇五帝，到而今的平民百姓，无不把登山作为生活的重要组成部分之一。

《史记》中记载夏禹治水时，不但攀登过许多名山，而且还研制了一种专用登山鞋。中国古代的圣贤孔子说：“仁者乐山，智者乐水”，道出了中国人喜爱登山的根本原因——中国是一个倡导“天人合一”的国度，热爱自然是中华民族的天性。

有了这源远流长的山文化，又有丰富的高山资源，众多的高原常住人口，发展登山探险运动在中国就具有了得天独厚的条件。



从中国 1955 年诞生第一批运动员开始到 1975 年的 20 年间，登山运动有了长足发展。以中国 1964 年在世界上首次登上海拔 8012 米的珠穆朗玛峰为标志，人类终于完成了对世界 14 座 8000 米以上高峰的首次攀登，使登山运动跨入新的时代。

### 登山的好处

登山活动的好处众多，从医学角度来说，它对人的视力、心肺功能、四肢协调能力、体内多余脂肪的消耗、延缓人体衰老等五个方面有直接的益处。

治疗近视有一个最简捷的办法，就是极力眺望远方，放松眼部肌肉。然而城市中因为工业污染及热岛效应等因素，空气中颗粒悬浮物较多，能见度较差。山野之中，尤其是在山巅之上，可以使目光放至无限远，解除眼部肌肉的疲劳。

山间道路坎坷不平，穿行期间有益于改善人体的平衡功能，增强四肢的协调能力，尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段，可使人体肌纤维增粗、肌肉发达，增强肢体灵活度。

山中原始森林和草地的面积是远非城市中的绿地花草所能比拟的。因此在山间行走，对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处，同时还能增强心脏的收缩能力。

人体的正常代谢中会产生出一种叫自由基的有害物质，它能破坏人体细胞膜，溶解人体正常细胞，引起人体组织的衰老甚至变异。而氧气负离子可以有效结合自由基，使之排出体外。因此，在大山中行走野营完全可以有效排出有害自由基，有益于延缓衰老。

人们日常体内的糖代谢属于有氧代谢，登山活动尤其是登高山，因为空气稀薄，人体内大部分转为无氧代谢，加之登山野营活动的运动量较大，山中野餐往往难以满足体内热量需求，因此，它能大量消耗人体内聚集的脂肪组织，尤其是腰腹部的脂肪组织。

### 登山对青少年的意义

(一) 从生理上来说，体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强

心肺功能，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。

体育锻炼是增强体质的最积极、有效的手段之一。它能够减低儿童在成年后患上心脏病、高血压、糖尿病等疾病的机会。

经常进行体育锻炼，还能改善神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动时错综复杂变化的判断能力，并及时做出协调、准确、迅速的反应；使人体适应内外环境的变化、保持肌体生命活动的正常进行。

(二) 从心理方面来看，体育锻炼具有调节人体紧张情绪的作用，能改善生理和心理状态，恢复体力和精力，使疲劳的身体得到积极的休息，使人精力充沛地投入学习、工作。

体育锻炼还可以陶冶情操，保持健康的心态，充分发挥个体的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心和价值观，使个性在融洽的氛围中获得健康、和谐的发展。

少年是人一生中身心发育趋向成熟的重要转折时期，在生理和心理方面出现许多前所未有的变化。“爱美之心，人皆有之”，随着人民生活水平和文化素质的提高，体育运动逐渐丰富多样，少年应该多做运动，在锻炼中茁壮成长、在运动中保持健美。

生命在于运动，人越是活动，身体对自然界的适应能力越强，对疾病的抵抗力也就越强。人类的健康与运动是密切相关的，登山旅游对人类健康方面来说，是一种十分有益的运动。

### 登山运动场地的介绍

#### (一) 山地

在山地行进，为了避免迷失方向，节省体力，提高行进速度，应力求有道路不穿林翻山，有大路不走小路。

如果没有道路，可以选择在纵向的山梁、山脊、山腰、河流小溪边缘，以及树高、林稀、空隙大、草丛低疏的地形上行进。一般不要走纵深大的深沟峡谷和草丛繁茂、藤竹交织的地方，力求走梁不走沟，走纵不走横。行进应遵循大步走的原则，山地也是如此。

山地行走，经常会遇到各种岩石坡和陡壁。因此，攀登岩石是登山

的主要技能。

在攀登岩石之前，应对岩石进行细致的观察，慎重地识别岩石的质量和风化程度，然后确定攀登的方向和通过的路线。攀登岩石最基本的方法是“三点固定”法，要求登山者手和脚能很好地做配合动作。

## （二）雨季山地

雨季在山地行进，应尽量避免低洼地，如沟谷、河溪，以防山洪和塌方。如遇雷雨，应立即到附近的低洼地或者稠密的灌木丛去，不要躲在高大的树下。大树常常引来落地雷，使人遭到雷击。

避雷雨时，应把金属物品暂时存放到一个容易找的地方，不要带在身上；也可以寻找地势低的地方卧倒。

在山地如遇风雪、浓雾、强风等恶劣天气，应停止行进，躲避在山崖下或者山洞里，待气候好转时再走。

山地行进不要过高估计自己的体力，疲劳时，就应适时休息。不要走到快累垮了才休息，那样不容易恢复体力，再走也提不起劲。若天气冷，不要坐在石头上休息，石头会迅速将身体的热量吸走。

## （三）草坡和碎石坡

草坡和碎石坡是山间分布最广泛的一种地形。攀登 30 度以下的山坡，可以沿直线上升。当坡度大于 30 度时，沿直线攀登就比较困难了，一般均采取“之”字形上升法。

通过草坡时，注意不要乱抓树木和攀引草蔓，以免拔断使人摔倒。在碎石坡上行进，要特别注意脚要踏实，抬脚要轻，免碎石滚动。

## （四）冰川和雪坡

攀登冰川和雪坡要



特别谨慎，冰川上裂隙很多，对人威胁最大的是冰瀑区和山麓边缘裂隙，特别是被积雪掩盖的隐裂隙危险。

通过裂隙时，应数人结组行动，彼此用绳子连接，相邻两人之间的距离10~12米。在前面开路的人，要经常探测虚实。后面的人一定要踩着前面人的脚印走，这样比较安全。通过裂隙上的冰桥时，要匍匐前进。

雪坡行进不仅要注意防裂隙，还要注意不要将雪蹬塌。在冰雪和积雪山坡交界的地方，积雪往往很深，行动时必须结组。

过雪桥时开路者先探测雪桥虚实，之后再行通过。如果雪很松软，而又必须由此通过时，应匍匐行进。攀登坡度很大的雪坡时，一定要两脚站稳后再移动。向前跨步，要用两脚前掌踏雪，踩成台阶再移动后脚。如果不慎滑倒，要立即俯卧，防止下滑。

攀登冰川雪坡，要少走有裂缝的地方。在积雪上行军，要拣雪硬的地方走。走热了，不要用冰雪解渴，骤然吞食冰雪，易得喉头炎。实在干渴得厉害，可以用融化的冰雪漱口，尽量不要咽到肚子里，水会增加人体循环器官的负担，影响体力。

在松软的雪地上长时间行走时，要跨大步，缩短在雪地行走的时间。行走时要先把脚往后稍退一点，再向上抬脚大步迈向前方。脚后退是使雪鞋前有活动余地，向前迈出时还可以起到拂去附雪的作用。走陡坡，要用雪鞋内缘踏坡，尽量避免身体偏向外缘。雪冻结得十分坚硬时，要脱掉雪鞋步行。

在山谷中行进，应靠近山谷中心线，以避免山坡滚石。不要接近雪檐，更不要在雪檐下行走，以免触发雪崩。雪檐，向棱线或悬崖的下风处伸展。上风处坡缓，容易形成雪檐，45度左右的陡坡则不易形成。在风向不定、棱线侧面的坡度各不相同的地域，要特别注意。

### 登山旅游设施

登山旅游就是一种不登顶峰的旅行游览活动。登山爱好者背负必要的登山食品和装备结组进入山区，观赏奇峰险岭，进行摄影和采集标本等活动。二十世纪七十年代初，登山旅游随着登山运动的发展而兴起。

#### (一) 登山营地

为登山运动员的适应休息和运输物资等需要而设置的营地称之为登山营地。攀登海拔 5500 米以上高峰时，一般设“基地营”和“中间营地”两种。

基地营：是一次登山活动的指挥部和后勤供应总站，也是登山队员经过适应性行军后，在突击顶峰之前进行休整的总营地。其设置位置要求安全，无洪水、滚石、冰雪崩，便于观察所登目标的路线，便于取水、能避风、日照时间长、地势平坦，能以汽车与附近城镇进行联系。

中间营地：主要为登山者适应高山特殊环境保障而设置。在升高过程中，能逐步适应环境对人体各部器官的基本要求和运输物资供应需要。

### (二) 低压舱

测试和锻炼登山运动员对缺氧耐力的装置称之为低压舱。登山运动员通过在低压舱的耽留时间，可以测试出其对缺氧的耐力，并由此测出运动员的登高能力。在一般情况下，也可以利用低压舱作为锻炼缺氧耐力的手段。

### (三) 登山装备

登山运动中使用的器材、工具、服装等统称为登山装备。其中包括宿营装备中的帐篷、炊具、寝具和各种燃料等；技术装备中的登山绳、氧气装备、测量仪器、高度计、干湿温度计、钢锥、登山铁锁、升降器、挂梯、滑车、雪铲等；个人装备中的登山服装、登山鞋、高山靴、头盔、电筒、手套、防护眼镜等。

登山装备的特点是：轻便容易携带，坚固耐用，便于拆卸，一物多用。

### (四) 登山绳

登山运动装备中的登山绳主要分为主绳与辅助绳两种。主绳长度在 60~100 米，直径大约 10 毫米，每米重量要求在 0.08 千克左右，抗拉力要求不小于 1800 千克。过去的登山绳多用黄麻制作，近几年来已改用尼龙纤维作原料。

另外，有一种直径为 8~9 毫米的主绳，每米重 0.06 千克，抗拉力不小于 1600 千克，用于攀登陡险岩壁。辅助绳长度根据各地区的活动要求而定，无统一规格，绳直径为 6~7 毫米，每米重量不超过 0.04 千克，抗



拉力不小于 1200 千克，原料与主绳相同，用作自我保护和在主绳上使用各种辅助绳结进行保护，以及搭绳桥渡河，用牵引绳桥运输物资等。

### 登山的基本功简介

登山具有怡神健身之功用，山中林壑清幽，景色优美。旅游者在登山之前，要做好健身运动，如果将攀登的山比较高或者平时较少参加攀登运动，那么，在登山之前做一些热身运动是很必要的。可以利用 10~20 分钟做一些肌肉伸展运动，尽量放松全身肌肉，这样攀登时会觉得轻松许多。

向上攀登时，在每一步中都有意增添一些弹跳动作，不仅省力，还会使人显得精神，充满活力。

登山时不要总往高处看，尤其是登山之初，因为你的双腿还没有习惯攀登动作，往上看往往使人产生一种疲惫感。一般来说，向上攀登时，目光保留在自己前方 3~5 米处最好。

下山一定要控制住自己的脚步，切不可冲得太快，这样很容易受伤。同时，注意放松膝盖部位的肌肉，绷得太紧会对腿部关节产生较大的压力，使肌肉疲劳。

### 登山的技巧

#### (一) 爬山技巧

上山：上体放松并前倾，两膝自然弯曲，两腿加强后蹬力，用全脚掌或者脚掌外侧着地，也可用前脚掌着地，步幅略小，步频稍快，两臂配合两腿动作协调有力地摆动。

下山：上体正直或稍后仰，膝微屈，脚跟先着地，两臂摆动幅度稍小，身体重心平稳下移。不可走得太快或奔跑，以免挫伤关节或拉伤肌肉。

坡度较陡时：上下山可沿“之”字形路线来降低坡度。必要时，也可以用半蹲、侧身或手扶地下山。

通过滑苔和冰雪山坡时：可以使用锹、镐等工具挖掘坑、坎台阶行进，或用手脚抠、蹬、三点支撑、一点移动的方法攀援爬行。

通过丛林、灌木时应注意用手拨挡树枝，防止钩戳身体，对不熟悉的草木、不要随便攀折，以防刺伤，并尽量选择好的路线。

通过乱石山地时：通过乱石浮石地段，脚应着落在石缝或者凸出部位，尽可能攀拉，脚踏牢固的树木，以协助爬进。必要时，应试探踩踏石头，以防止石块松动摔倒。

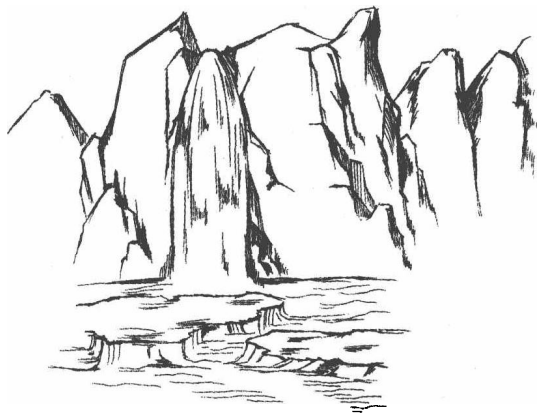
## （二）攀登技巧

攀登时手脚要紧密配合，保持身体重心的稳定，不断观察、试探攀登点的牢固适用性。欲借草根或者树枝攀登时，应先稳住重心试着用力拉动，避免因草根树枝突然松脱造成危险。

徒手攀登时：即利用崖壁的凸凹部位，以三点固定一点移动的方法攀上崖壁。攀登时，身体俯贴于崖壁，采用两手一脚固定，一脚移动或两脚一手固定，一手移动的姿势，利用手抠、拉、撑和脚蹬等力量，使身体向上移动。

绳索攀登：两手握住绳索，使身体悬起并稍提腿，用两腿内侧和两腿外侧夹住绳索，随着两脚夹蹬绳索，两手交替引体上移。或两手伸直接握紧绳索，腿脚两下垂，两手交替用力向上引体，攀至顶点。

拔绳攀登：是指固定绳索的上端，用脚蹬崖壁手拉绳索引体上移，攀登方法是，上体稍前倾，绳索置于两腿间，两手换握绳索交替攀拉上移。同时，一脚蹬崖壁，另一脚上抬准备蹬崖壁，用手拉、脚蹬的合力使身体向上移动。



绳索攀越：是固定绳索的两端，身体横挂在绳索上攀越山涧、小溪等障碍物的方法。横越时，两手前后握绳，腹部微收，一腿膝窝挂住绳索，使身体仰挂在绳索下面，臀部稍上提，两臂弯屈约 $90^{\circ}$ 。前移时，后握手前移，异侧腿由下向上向内摆动，

并将膝窝挂于绳上。当一腿膝窝挂上绳索时，另一腿离开绳索悬摆。两臂、两腿依次协调配合，交替向前移进。

**撑越壕沟：**将杆一端插入沟底固定，并斜靠在石壁上缘约成 $70^\circ$ ，撑越时，快跑几步至握杆点投影线后，两手上下分开握紧撑杆。同时，一脚快速而有力地蹬地起跳，使身体向前上方跃起并悬挂于撑杆一侧，两臂借身体向前摆动的惯性力将杆向前推移，身体随杆摆过垂直面后，两腿前摆，下握手向后推撑杆，身体前倾，屈膝缓冲着地。

**立姿跳下：**立于崖壁边缘，两腿弯屈稍分开，身体前移，两脚稍用力蹬崖壁边缘，向下跳落，以前脚掌先着地，随着屈膝缓冲。

**悬垂跳下：**身体背向跳落方向，屈体下蹲，两手抠住崖壁边缘，身体下移，两腿依次下伸，使身体悬垂，并略向左移，左手下移扶壁，手脚同时推蹬崖壁转身跳下，脚掌先着地，随着屈膝缓冲。

### （三）走斜坡避险法

经常走山路的人都知道，往斜坡上走，身体的姿势最好稍微前倾。因为背上背着东西，为了要身体在斜坡上保持平衡，就要把重心放在前面。而斜度愈大则步幅就要越小，要不然第一步走得太大，第二步就跟不上来。

要保持一定且适当的速率，走起来不会太累，心情也舒畅。

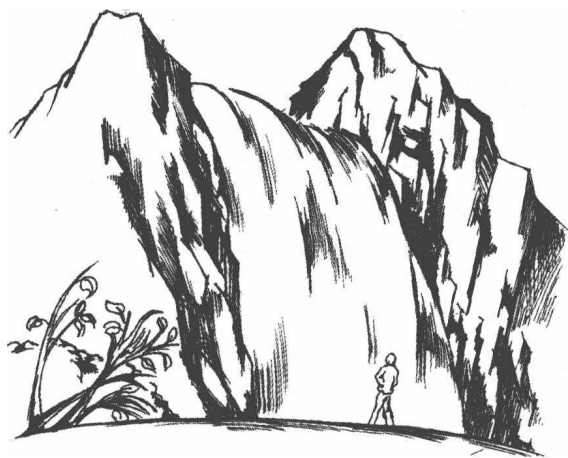
途中万一遇到下坡或稍微平坦的地段，也不可以放松心情，乱了步行频率，加快或加大脚步，这样反而会使身体的状况一下子适应不过来而感到难过。

山路一般都是布满岩石、砾石、树根等而凹凸不平，所以走时一定要看清楚，每一步都要踏得很平实，而且要保持相同的速度，一步一步慢慢走。最重要的是要能充分利用鞋底和地面所产生的摩擦。

如果在山谷斜坡那种斜度很大的地面行走，最好先用脚尖把坡面踢出踏脚阶，再把脚踩上去。虽然一些锯齿形的道路是捷径，但是走下来却往往比走原路还累、还慢。

### （四）登山旅游行路法

要想走长路而不疲劳，窍门是放小步幅、保持步调平稳。疲劳大多是因为在平地上加快速度或者迈大步，破坏了节奏所造成的，绝不



能急躁。

迈着大步爬坡，身体一定会摇摇晃晃，从而破坏了平衡。应该使用比平地上更小的步幅，一步一步稳定有力地行走。特别陡的斜坡，可以一边左右圆缓地拐着弯一边前进。

下坡路上常常会乱了步子节奏，摔倒受伤。在这种地方跑跑跳跳是非常危险的，鞋带也最好系得比平时紧些，如果太松，脚趾尖会顶到鞋上，有时甚至会造成脚指甲缺血坏死而脱落。

由多个人组成的小组，总会有些人走得快一些而有些人走得慢一些，但是，既然是集体行动，同时也为了防止发生事故，建议按较慢的人的速度一块儿行走。带队的人应该走在队伍最后。

#### （五）登山旅游过桥与过河法

过吊桥时，因为吊桥不时地摇晃，要一个人一个人地过。对桥下河水恐惧的人应该只看脚下1米前方的桥面。

过独木桥时，要把脚横开如肩宽，采取稍有点外八字的步法，就能取得良好的平衡。若独木桥只有一根，应看着1米左右的前方，一步一步使鞋底踏稳，尽快走过去要比慢吞吞地更稳便。

对于浅过膝盖的河水，如果是夏天，要穿鞋趟过去，这样比较安全。如果河流里有石头，可以踏石而过，此时应该选踏比较干燥的石头，因为湿石容易滑倒。而对于深过膝的河水，涉水过河比较危险，请另选它路过河。

#### （六）登山旅游正确的休息方法

登山旅游走平地时，每走50分钟休息10分钟；爬坡时，每走30分