
旅游活动风险防范——滑冰

滑冰活动风险防范

1. 初学滑冰者最好能找一位技术较熟练的同伴指导，等掌握要领后再单独到跑道内滑行。
2. 溜冰前应注意休息。因为溜冰时下肢和踝关节最吃力，身体过度疲劳溜滑时便很难保持平衡，容易摔倒。另外滑冰时最好每隔 15—30 分钟休息一次，休息时应把鞋带解开，使脚上血液循环通畅，更好地消除脚部疲劳。
3. 热身运动别忘做。准备活动能提高中枢神经系统的兴奋性，升高肌肉的温度，畅通血液循环，增加关节及韧带的柔韧性和活动范围，做了准备活动后再溜冰，一般不易摔倒。
4. 溜冰时穿的衣服既要保暖，又要利索一些。这样便于活动，有条件的最好能戴上护膝、护腕，可起一定的保护作用。气候特别冷时，要戴手套和耳罩。练习完后要及时擦去汗水，穿好衣服，以防感冒和冻伤。
5. 上冰前先要佩戴护肘、护膝、手套，头盔等防护用具，选择好合适的冰鞋，上冰后尽量保持身体平衡，始终沿逆时针方向滑行，不要高速滑行，不要追逐打逗，非经同意，不要穿专业跑刀上冰。每次练习时，应每隔 10—15 分钟休息 2—3 分钟；当身体疲劳时应脱掉冰鞋，放松小腿和脚部肌肉；初次上冰后出现两腿肌肉紧张和酸痛现象，属于正常，几次练习后，这种感觉会自然消失。
6. 滑冰时，一旦身体失去平衡要跌倒时，要立即弯曲身体，以降低重心；在下跌时，要收拢四肢，这样就可以避免或减轻摔伤。
7. 不要做危险和妨碍他人滑行的动作。如非技术性的乱蹦乱跳；不要做三人以上的拉手滑行，以免造成多人跌倒摔伤；口袋内和腰间不要放置指甲剪、小刀等尖锐物品和易碎玻璃小瓶等，以防摔倒扎伤。
8. 出发前要带些必备药品。如有感冒可服些清热感冒冲剂、板兰根冲剂；一旦不慎扭伤关节可外用好得快、跌打止痛液或外敷麝香壮骨膏、内服跌打丸、三七片、云南白药胶囊等，可使疼痛肿胀得到缓解。

发生事故紧急处理方案

- 1、 如有需要，保护现场的原始状态，包括其中的人员遗留的痕迹、散落物不随意挪动位置。
当事
- 2、 人在调查人员到来之前可以用绳索等设置保护警戒线，防止无关人员等进入，避免现场遭受人为或自然条件的破坏。为抢救伤者，必须移动现场伤者时，应在其原始位置做好标记，不得故意破坏、伪造现场。
- 3、 骨折
骨折往往是由摔伤、撞伤和击伤所致。判断骨折主要看皮下是否出血、畸形、骨擦音、肿胀以及非正常(非关节)运动等现象。如果自己判断可能是骨折了，应立即用夹板固定，无夹板时也可用书本等固定，否则触及血管，会造成畸形。这样做即使没有骨折也无坏处。若受伤较重，应立即拨打急救电话 120，送往医院。

1) 锁骨骨折

症状：锁骨变形，有血肿，肩部活动时疼痛加重。

处理：这时应尽量减少对骨折部位的刺激，以免损伤锁骨下血管，只用三角巾悬吊上肢即可。如无三角巾可用围巾代替。

2) 上臂骨折(肱骨干骨折)

症状：上臂肿胀、瘀血、疼痛。活动时出现畸形。上肢活动受限制。

处理：用夹板先放后侧，再放前侧，最后放内、外侧夹板，然后用四条绷带或 2—3 条三角巾固定。由于桡神经紧贴肱骨干，固定时骨折部位要加厚垫保护以防止桡神经损伤(桡神经负责支配整个上肢的伸肌功能。桡神经一旦受损，便不能伸肘，不能抬腕和手指伸直有障碍)。同时肘部要弯曲，悬吊上肢。如果现场没有夹板等固定物，可用三角巾将上臂固定在身体上，方法是将三角巾叠成宽带后通过上臂骨折部位绕过胸前和胸后在对侧打结固定，同样上臂也要悬吊在胸前。

3) 前臂骨折

症状：前臂骨折分桡骨或尺骨，或桡尺骨双骨折。活动时有非关节运动，显现畸形。

处理：前臂骨折对血管神经损伤机会不大。可用小夹板或用上下两块木板固定，肘部弯曲 90 度悬吊在胸前。也可用书本垫在前臂下方直接吊起前臂。

4) 股骨骨折(大腿骨骨折)

症状：股骨干粗大，只有巨大暴力如车祸等所致。损伤大时出血多，易出现休克。骨折后大腿肿胀、疼痛、变形或缩短。

处理：如果有条件，可用一块长夹板从伤侧腋窝下到脚后跟，一块短夹板从大腿根内侧到脚后跟，同时将另一条腿与伤肢并拢，再用七条宽带固定，固定时在膝关节、踝关节骨突出部位放上棉垫保护，空隙的地方要用柔软物品填充。固定时先从骨折上下两端开始，然后固定膝、踝、腋下和腰部。足尖保持垂直位置固定。如果没有夹板也可用三角巾、腰带、布带等将双腿固定在一起，注意两膝、两踝及两腿间隙之间垫好衬垫。

5) 小腿骨折

症状：出血、肿胀。

处理：小腿骨折固定时切忌固定过紧，同时在骨折部位要加厚垫保护。用夹板固定时，最好用五块夹板，如果只有两块木板则分别放在伤腿的内侧和外侧；如只有一块木板，就放在伤腿外侧或两腿之间，再用绷带或三角巾分别固定膝上部、膝下部、骨折上、骨折下及踝关节处。同样要保持足尖垂直，“8”字固定；如果没有夹板，可将两条腿固定在一起。方法同股骨骨折固定。

6) 脊柱骨折

脊柱骨折发生在颈椎和胸腰椎。所以怀疑有骨折，尤其是脊柱骨折时，不能让受伤者试着行走，并且搬运脊柱骨折者一定要用木板，防止脊髓损伤加重。否则一旦骨折块移位压迫脊髓、损伤马尾神经会导致瘫痪。

7) 颈椎骨折

- a) 将围领套在脖子上，防止颈椎活动。
- b) 现用报纸、毛巾、衣物等卷制成颈套，从颈后向前围在颈部。颈套粗细要能限制双侧下颌活动。

8) 胸腰椎骨折

有条件可用一长、宽与伤者身高、肩宽相仿的木板固定。固定时先将伤者侧卧，动作要

轻柔，并自始至终保持伤者身体长轴一致。头颈部、足踝部及腰后空虚部位要垫实。另外，运往医院前要把伤者双肩、骨盆、双腿及双脚用宽带固定，以免颠簸、晃动。

4、 伤口

外伤常会出现伤口，外界细菌、异物极易进入伤口，引起感染。并且有血管损伤时出血多，还能导致受伤者休克。所以出现伤口后，要防止伤口进一步感染，减少感染机会；及时止血，防止出血过多，以预防休克。无论是什么情况出现的伤口，处理前要仔细判断伤口的位置、大小、污染程度，血管、肌肉、肌腱损伤及骨折情况。以便不同的伤口做不同的处理。若伤口较严重，应立即拨打急救电话 120，送往医院。

- 1) 一般伤口：一般伤口比较浅，没有血管神经损伤，容易止血。如果有条件，可用生理盐水冲洗伤口后，伤口周围皮肤用 75% 酒精消毒，注意不要让酒精进入伤口。然后无菌敷料包扎。如当时没有条件，伤口可用洁净布、毛巾、衣物等压迫伤口，再转送至医院处理。
- 2) 头部伤口：头部受伤比较常见。一旦头部出现伤口要尽快用无菌纱布或洁净布压迫止血，出血较多时用手按压约 15 分钟可以止血。
- 3) 手指伤口：手指最常见的是冰鞋上的冰刀割伤。受伤后直接用创可贴包扎，能起到止血消炎的作用。注意使用创可贴时不要环形缠绕，这样容易造成手指缺血。正确的做法是应螺旋形缠在手指上。另外创可贴也不要包得太紧，过紧压迫手指静脉反而不易止血。

- 5、 在有关人员勘察现场和调查取证时，当事人必须如实陈述事故发生的经过，不得隐瞒任何真实情况，应积极配合做好善后处理工作。对事故进行调查，全面、及时地收集有关证据，查找证人，包括：当事人的基本情况，事故的基本事实，导致事故的过错或者意外情况，有关的道路情况，其他与事故有关的事实。按照有关法规和标准的规定，拍摄现场照片，绘制现场图，采集、提取痕迹、物证，制作现场勘查笔录。