

---

## 旅游活动风险防范——滑草、滑沙

### 滑草、滑沙活动风险防范

#### 1. 滑沙注意事项。

滑沙的整个的沙面没有固定的滑道，1.2 米以下儿童是禁止乘坐的。乘坐时，滑板是没有安全腰带的，主要原因是防止中途翻板游客与滑板绑缚在一起造成更大的伤害。乘坐时脚踩滑板下沿两侧，手抚住滑板中间部分内侧的木把手，身体微向前倾。下滑过程中不要乱动。一但发生严重的偏板可采取以下两种方法补救：

- 1) 滑板向左严重偏离时可用右手刮右侧沙面根据偏离情况在纠正时间和力度上不同控制。
- 2) 如滑板向右严重偏离时可用左手刮左侧沙面根据偏离情况在纠正时间和力度上不同控制。

#### 2. 滑草注意事项。

滑草相对于滑沙而言有固定的滑道可两人乘坐一大人带一小孩，小孩身高不超过 1.2 米，乘坐时身体置于滑板内，上身微向前，手抚滑板两侧把手，下滑过程比滑沙速度快。

- 1) 滑草前要做好准备工作，穿戴专门的滑草用具，如滑草鞋（板）、滑草履带和护肘、护膝等，手拿助滑竿。
- 2) 滑草时眼睛要自然平视前方，身体前倾，双膝微曲，使重心向前；双肘微曲，双手握助滑竿朝后一点，身体飞速向前；转弯时控制好身体的平衡：向左转，身体向右倾；向右转，身体向左倾。
- 3) 滑草过程中要收颌近胸以防后脑受伤；其次是要四肢放松，僵直的身体更容易受伤；再次是不要硬撑，一旦失去重心，自然摔倒更不易受伤。
- 4) 初学者首先要克服对坡度、速度的恐惧感，培养滑感。要过渡到滑草的中级阶段，最好找教练或技术好的朋友指导。

### 发生事故紧急处理方案

1. 如有需要，保护现场的原始状态，包括其中的滑板、人员遗留的痕迹、散落物不随意挪动位置。当事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、滑板等进入，避免现场遭受人为或自然条件的破坏。为抢救伤者，必须移动现场肇事滑板、伤者时，应在其原始位置做好标记，不得故意破坏、伪造现场。

#### 2. 皮肤伤害

##### 1) 擦伤

症状：皮肤表皮刮擦，破皮之后渗出血液或者组织液，伤口有灼痛感为擦伤。

措施：用消毒纱布适当加压止血，清洗伤口，涂上消炎软膏。注意保暖，防止受伤的部位被冻伤。

##### 2) 淤血

症状：皮下呈紫红色淤血块，按上去感觉疼痛。

措施：冰敷可以止血消炎，3 天后可热敷和按摩，5~7 天慢慢消失。

### 3. 骨骼伤害

突发性骨折是因为不能承受外力的冲击导致骨头裂缝或者断裂，通常女性多于男性。通常运动中的骨骼伤害多发在上下肢，脊柱也容易受伤。

- 1) 症状：轻微的骨裂可能不被人们重视，但 2~3 个星期后疼痛仍不消失，软组织的肿胀并不明显，运动中疼痛剧烈。
- 2) 急救措施：平时多吃富含钙质的食品，加强日常锻炼增强骨骼的厚度和密度。一旦发生骨折，不要盲目搬动，更不能按摩或者拉拽，避免损伤周围的血管和神经，增大医疗难度。检查受伤位置之后，立即用木棍、木板和弹性绷带对受伤部位进行固定，立即拨打急救电话 120 送往医院，防止裂开的部位不易重合。严重水肿建议就诊。如果摔伤的部位严重有浮肿，建议到医院就诊；觉得自己伤得不重可在家中休养，对受伤部位涂点跌打损伤、消肿止痛的药物。经过 3 天到 7 天，如果还是有浮肿的情况就要到相关的医院检查。

### 4. 肌肉伤害

最多见的是肌肉痉挛。原因一是不做热身运动，二是因为运动时间过长，肌肉疲劳，乳酸堆积刺激肌肉发生痉挛。用力不当或者受到外界暴力冲撞造成肌纤维断裂或者出血也很常见。

- 1) 症状：肌肉拉伤不会觉得很痛，立即休息，经过专业的肌力恢复锻炼就可以恢复。如果因为拉伤出血积累在黏膜层会觉得疼痛难忍，可能需要更长的时间恢复。
- 2) 急救措施：遇到痉挛不要慌张，只要轻柔地试探着向相反的方向牵引受伤肌肉，使之拉长，疼痛感都会得到缓解。肌肉受伤要立即休息，用冰敷消肿，并且抬高患处，转移到温暖的地方。冰敷时间要短。一般两天后，疼痛感不强烈了，可以进行简单的活动，配合热敷和按摩，促进血液循环，吸收血肿。5 天后逐渐增加锻炼，低强度避免其二度出血，逐渐增加活动范围和延展度。

### 5. 耳朵伤害

摔跤对耳朵的冲撞可能对外耳及内耳造成伤害。如果耳膜受伤或者从耳内流出液体，应该立即送往医院治疗。

- 1) 症状：耳廓部分受到冲撞发生红肿，或撕裂。
- 2) 急救措施：雪场气温低，外伤冰敷应该谨慎，避免发生冻伤。有伤口应先消毒，用消毒纱布及绷带包扎。如果耳内有液体流出，不要用棉球塞耳道，应立即拨打急救电话 120 到医院治疗。

### 6. 关节及韧带伤害

滑草滑沙中扭伤膝盖的非常多，其次是肘关节、肩关节受伤，通常会伴韧带拉伤。应及时处理，使关节恢复原位。

- 1) 症状：关节受到冲击或者不正当方向用力，使得关节脱离原位，并伴随周围韧带撕裂，出现关节变形或者扭曲，伤处发生红肿疼痛。
- 2) 急救措施：滑雪场通常都设有救护站，如果在经常使用的斜坡上不幸受伤，拯救人员很快就会赶到。但若独自在偏僻的地方滑雪，发生事故，应该赶快找个隐蔽的场所藏身，同时打电话求救援。首先要判断扭伤是单纯的韧带伤，还是伴随着骨折、脱臼现象。单纯的韧带伤分为轻度和重度伤。重度韧带伤指韧带正常功能丧失，关节不正常松脱，需要立刻拨打急救电话 120，到医院手术连接韧带。轻伤则休息 3~5 周会立即痊愈。关节脱臼的情况如果在轻度活动范围能自行复位就再好不过了，立即固定伤处，使其完全恢复到原位，前 3 天用冰敷的方法消炎，之后再热敷。

- 
7. 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，滑板安全技术状况及装载情况，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。

