
旅游活动风险防范——滑雪、雪上电单车

滑雪、雪上电单车活动风险防范

1. 注意天气预报，最好避开大风天。
2. 初到雪场时应先了解滑雪场的大概情况，记住地图上雪场设施的分布位置，认清警示标志，严格遵守滑雪场的有关安全管理的规定。注意索道开放时间，在无人看守时切勿乘坐。
3. 注意滑雪时器材和线路的安全可靠性。事先要很好地检查滑雪板、滑雪杖以及电单车，包括有无折裂的地方、固定器联接是否牢固、附件是否齐备等。最好带有备用板、备用杖及修理工具，在陌生的雪区应使用向导。在滑行中发觉器材异常或道路情况不明时应先停下来，待辨明情况后再前进。
4. 初学者应注意循序渐进，量力而行。在训练期间应听从教练和雪场工作人员的安排和指挥，在未达一定水准时不可擅自到对技术要求较高的雪区滑雪，以免发生意外。使用电单车的旅游者，要详细了解其操作方法和注意事项，以免发生意外。
5. 应了解滑雪的有关规则，如在停下休息时要离开雪道以免影响他人，在滑雪时注意与他人保持一定间距，以免碰撞。滑降时不能碰撞前面的人，否则将在事故中负主要责任。
6. 在区域较大的雪场滑雪时应早去早回，切记不可擅自越过雪场界限或远离营地，以免发生意外。不要单独在森林中或容易发生雪崩的时间或地点滑行，最好三人以上集体行动，如单独出发，一定要告诉同伴或雪场管理人员。
7. 掌握运动强度，避免反复多次出汗而感冒或筋疲力尽滑不回来。气候突变时(如突起大风、气温突然下降等)，最好中止旅行，采取应急措施。一般无可靠防备措施时不要向无人烟地区和原始森林中深入太多，因为风雪弥漫时，极易迷失方向，雪板痕迹被风乔平，回路不易找到。
8. 出发前学习一些基本的保健知识和自救、急救常识：滑雪易冻伤的部位是手指、脚、耳、鼻尖、生殖器，应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位进行保温。容易发生的创伤是拇指挫伤，易发生的疾病是胃疼、腹疼、雪盲。滑雪运动员万一跌倒，不要急于挣扎而起，最好举起四肢任其顺势滑动，这样倒不易受伤，应绝对避免滚动。从这一点考虑，初学者滑降时，固定器和鞋的连接不要过牢，大的跌倒后雪板最好能和鞋自动脱开。

发生事故紧急处理方案

1. 保护现场

如有需要，保护现场的原始状态，包括其中的车辆、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、车辆等进入，避免现场遭受人为或自然条件的破坏。为抢救伤者，必须移动现场肇事车辆、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. 突发性事件处理

- 1) 滑雪时万一跌倒不要急于挣扎而起，最好举起四肢任其顺势滑动，这样倒不易受伤，应绝对避免滚动。从这一点考虑，初学者滑降时，固定器和鞋的连接不要过牢，大的跌倒后雪板最好能和鞋自动脱开。
- 2) 发现他人受伤时，切勿随意搬动，应及时向滑雪场管理人员报告。若伤势较重，应

立即拨打急救电话 120。

- 3) 太阳光线直接照射、雪地反射、或两者合并作用于人的眼睛，所造成的暂时性或永久性的眼部疾病就叫雪盲。发生雪盲时，因眼睛剧烈疼痛，怕光、流泪，直接影响遇险者的生存。
- 4) 如何防止雪盲，雪盲的预防方法如下：戴防雪盲护目镜，最好能同时阻挡紫外线。

3. 体温过低、冻伤

只有当气温在 0℃ 或者 0℃ 以下时，天然雪或者人造雪才能保证不融化。

人体的正常体温应保持在 36℃-37℃ 之间，如果体温降到 35℃ 以下，可能会引起严重的身体功能损害。另外，长时间暴露在外面的部分，如耳朵、鼻子、脸颊、双手或者雪靴进雪后的双脚都可能发生冻伤。一直运动的人不要紧，但不会滑雪的人站着看别人玩，衣服不够暖，血液循环慢，就易冻伤。

- 1) 症状：皮肤冷而且苍白，脉搏缓慢，视觉障碍，看东西有重影，嗜睡或短暂无意识都是体温过低的表现。皮肤变白，感觉麻木而且无痛感是冻伤的前兆。通常指尖、脚趾、耳廓、鼻尖、脸颊和下巴血液循环最不好，首先会被冻伤。
- 2) 急救措施：立即回到室内，更换湿衣物，用羽绒或太空棉包裹，补充热的甜饮料。不要强行运动或揉搓，也不能喝酒御寒。发生冻伤可用 40℃ 的温水浸泡冻伤部位，特别注意不能马上烤火。选内衣不用棉制品：棉制品吸水性好，排水性差，不适合做滑雪时的内衣。贴身穿一件带网眼的尼龙背心，外面套上一件弹力棉背心最好。户外运动的速干衣服也比较适合滑雪穿。

4. 眼睛伤害

完整的滑雪装备一定要有滑雪眼镜，应对冷风和雪地的反光，避免雪盲。专业的滑雪眼镜还保护人们摔倒后不被坚硬物体碰到眼睛。

- 1) 症状：眼睛发痒、疼痛，眼球发红、畏光、流泪。异物入眼也会发生同样症状。
- 2) 急救措施：不要用手揉眼睛，应拉起上眼睑检查是否有异物入眼，确认有无眼球割伤。无伤的情况下，用纯净水或者眼药水清洗眼球，闭眼休息。戴太阳镜降低视觉亮度，大约 5~7 天症状自动消失。近视眼患者滑雪时一定要戴好雪镜。患青光眼、高度近视的人不适宜滑雪，滑雪时运动速度很快，视野窄小的人可能看不清旁边的人或身边的其他障碍物，易造成撞伤。戴一个滑雪镜将近视镜包起来会比较安全。不要戴隐形眼镜滑雪，以防跌倒后隐形眼镜掉落看不清楚造成危险。

5. 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) 运动摩擦伤

症状：租来的滑雪靴不合适，脚会磨起水泡。感觉刺痛，严重的会有血泡。

措施：换掉不合脚的鞋子，水泡不大会自己吸收。如果水泡很大可消毒后用消毒针放出其中液体，抹上抗感染的药用纱布覆盖。

6. 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。严重水肿建议就疹。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。

7. 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。

8. 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。

9. 关节及韧带伤害

滑雪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，之后再用热敷。

10. 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，车辆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。

