
旅游活动风险防范——攀岩、过山车

攀岩、过山车活动风险防范

1. 攀岩前要换上适当的衣服，活动关节，放松肌肉，调节心理，使自己处于灵活的状态，当系上安全绳套后，就必须依靠自己的力量和智慧来挑战绝壁。
2. 逐步提升训练强度，给予身体足够的适应期。
3. 倘若把点不在指力负荷范围内，切勿逞强。
4. 尽量将攀登动作做到平衡，使压力由各肌群平均分担。
5. 避免将关节伸展至极限，否则将对周围肌腱或组织造成伤害。
6. 确实依照个别能力决定训练强度。
7. 为使肌肉平衡发展，须同时训练与肌纤维收缩相反之力量。
8. 对锻炼中之肌肉施以柔软度训练，可避免伤害。
9. 每当过山车及碰碰车往前后、左右走动，或改变方向转动，以及在高速加速后顿然减速之际，都会为身体带来极大的冲击力，容易扭伤颈部。此外身体在抛往前方、头部则向后冲时，会引致创伤，轻则扭伤颈部韧带、肌肉和关节，重者更会为椎动脉、颈神经及脊骨带来创伤，如手脚麻痹等。严重损毁神经的话，更可能永久性半身或全身瘫痪，甚至死亡，后果非常严重，为防颈椎受伤，游戏时头与颈最好贴紧头垫，不要四围动。

发生事故紧急处理方案

1. 坠落在地的伤员，应初步检查伤情，不要搬动摇晃。
2. 立即呼叫 120,请急救医生前来救治。
3. 采取初步急救措施：止血、包扎、固定。注意固定颈部、胸腰部脊椎，搬运时保持动作一致平稳，避免脊柱弯曲扭动加重伤情。在治疗伤处时，要注意是新伤还是旧伤，其处理方式是不同的。
 - 1) 先确立受伤之程度（患部外观是否正常，如肌肤破裂，骨头外露或异常突出），然后根据 RICE 的处理原则：
Rest(休息)：停止运动。
Ice(冰敷)：可抑制毛细孔的扩张，降低出血程度。
Compression(包扎)：包含固定、止血的功能。
Elevation(抬高)：抬高患部。然后依其须要决定是否请医生来或送医治疗。其中以冰敷最重要，因为冰敷可以降低伤者疼痛的程度。
 - 2) 扭伤处理
首先，扭伤时立即予以冰敷，即可减轻疼痛程度及消肿。最好三日内避免浸泡热水，以免加速发炎，当然，扭伤后尽量休息。
 - 3) 肌肉拉伤或是肌腱或骨膜发炎。
如果是肌肉拉伤或是肌腱或骨膜发炎，一般人当然是休息，但对于专业的运动员而言，长期的停训会肌肉萎缩，神经反应变慢，进而使运动技术变形，运动成绩明显下滑。所以运动员在受伤后，不用完全停止练习，但引起受伤的动作，应该停止或减少（尤其是应完全禁止比赛）。
 - 4) 骨折
如果是骨折，必须等到完全复原才能继续运动，不过须要注意的是有很多骨折，从外表是看不出来的，
冰敷法：

器材：(冰敷袋，冷却剂或以塑料袋包裹冰块外包毛巾)。

时间：(一次 10-15 分钟，反复 3-4 次，中间间隔 3-5 分钟)。

至于要不要贴药膏，建议是受伤的四天内最好不要贴，同样的，受伤的四天内最好不要热敷，而正确的方法是，受伤的四天后，伤势不见好转(疼痛无减轻或越来越痛)，就应该到医院照 X 光，让医生来检查是有骨折或其它伤害。

