

---

## 旅游活动风险防范——登山

### 登山活动风险防范

- 1、登山游览存在一定危险，请根据自身条件，充分参考当地景区相关公告及建议后量力而行。
- 2、登山前应先检查身体。尤其是中、老年人，慢性病患者，要做全面身体检查，以免发生意外。
- 3、登山以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜。皮鞋和塑料底鞋容易滑跌。为安全考虑，登山时可买一竹棍或手杖。
- 4、山高路陡，游山时以缓步为宜，不可过速。要做到“走路不看景，看景不走路”。
- 5、在险峻山峰上照相时，摄影者选好角度后就不要再移动，特别注意不要后退，以防不测。
- 6、山上气候变化较大，时晴时雨，反复无常。登山时应备雨衣，刮风下雨，不宜打伞。
- 7、对山上的气候特点应有所了解，登山前要了解山中天气情况，带好衣物早晚御寒，防止感冒。
- 8、事先了解好登山旅游路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟悉线路的向导带路，防止盲目在山中乱闯。
- 9、要尽量少带行李，轻装前进。对于老年人来说，应带手杖，既省体力，又有利于安全。在陡坡行走时，最好走“之”字形路线攀登，这样可减低坡度。
- 10、在登山之前做一些热身运动是很必要的，动作要缓慢。尤其是老年人和体弱的人更要注意这一点，登山时要思想集中，不能光顾着看景不顾脚下，同时要注意休息，避免过度疲劳。
- 11、休息时不要坐在潮湿的地上和风口处，出汗时可稍松衣领，不要脱衣摘帽，以防伤风受寒。
- 12、登山不是为了竞争，只是为了健身或游乐。因此要不计速度，只求逍遥。或沿石级扶梯，或寻林荫小路，缓慢而行，观风景，览古迹，边谈边游，妙趣横生。
- 13、向上攀登时，在每一步中都应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。在登山时，还要时时预防腰腿扭伤，因此，在每次休息时，都要按摩腰腿部肌肉，防止肌肉僵硬。
- 14、服从领队，严禁私自脱队行动，遇到危险须及时求助。
- 15、坚决反对独自一人户外登山，应做到结伴出行。
- 16、坚决避免夜行军。夜行面临迷路、落石、滑坠、野兽攻击等风险；如果未能及时出山，而路况较险，最佳选择是就地扎营或等待救援。
- 17、下山不要走得太快，更不能奔跑，这样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，而使膝关节受伤或肌肉拉伤。

### 发生事故紧急处理方案

山难一旦发生，营救工作应当包括自救、互救和救援三个步骤。这三个步骤应当紧密衔接，及时进行、才能收到良好效果，必要时应及时报案，并拨打 120 联系急救中心。

1、自救的重点是登山者掌握了必要的与登山有关的科学知识，在滑坠时进行自我保护，处理伤病急救和使用急救药品。

2、互救。要审时度势，灵活机动，因地制宜，因陋就简地迅速采取应措施，进行救援。互救工作最重要的原则是：

(1) 对伤病员进行急救处理，包括实施人工呼吸。服用利尿药，外伤包扎等。然后迅速护送伤病员向低海拔处或安全地点下撤。没有担架时，可使用树木、背架、睡袋等制作搬运工具。

(2) 在自己无力承担救援工作时，立即千方百计发出求救信号。

3、组织救援是一种补救措施，在收到求救信号后应立即开始，其成功地关键在于快速和有效，包括搜索寻找遇难者，进行现场急救和运送遇难者到安全地点。

4、损伤骨折

(1) 损伤出血的急救法。

---

登山时因失足意外而造成身体某部位损伤出血，小的表皮出血无需特殊处理可以自行愈合，而严重出血有可能会危及生命，须采用紧急的止血措施。如果是一点伤口，用清洁布块直接压在伤口附近即可止血，血渗透布块应反复替换，直到无活动性出血，这时才用消毒纱布盖好，绷带固定。如果是切伤或砍伤，血流不止，这是动脉出血，危险性很大，必须用止血带或加压绷带止血，但注意止血带扎紧 20 分钟左右后应有间隔的松开再扎紧，以免被捆扎处以下的肢体血液循环完全中断而引起肢体坏死。另外还可用清洁的纱布或止血棉等止血剂填塞在伤口处，再用加压绷带固定。

#### (2) 骨折及扭伤。

若脚滑倒或身体失去平衡而摔倒很容易发生骨折、脱臼或扭伤。发生骨折或扭伤时，首先应保持安静休息，不要勉强走动，使伤口恶化。接着可用河水、冰、雪等冷却患部，千万不要按摩。然后用木板或代替物夹住患部，用绷带加压固定。抬高患部，超过心脏。最后送往医院，搬运时应小心谨慎，一般可采用两人做手椅、单人背负、两人搀扶、担架搬运的方法。对于脊椎受伤的患者，一定要放在平坦而坚固的担架上固定后送往医院，身体不能弯曲，否则可能会造成脊髓损伤而导致瘫痪。

### 5、求救信号

遇难时获救的首要前提是与外界取得联系，使他人知道你的处境。SOS(Save Our Soul)是国际通用的求救信号，可以在地上写出或通过无线电发报，也可用旗语通讯方式打出或者通过其他方式发出代码。另外，几乎任何重复三次的行动都象征着寻求援助。如点燃三堆火，制造三股浓烟，发出三声响亮的口哨、枪响或三次火光闪耀。如果使用声音或灯光信号，在每组发送三次信号后，间隔 1 分钟时间，然后再重复。

#### (1) 烟、火信号。

燃放三堆烟、火是国际通行的求救信号。将火堆摆成三角形，间隔相同最为理想，可方便点燃。在白天，烟雾是良好的定位器，所以火堆要添加胶片、青树叶等散发烟雾的材料，浓烟升空后与周围环境形成强烈对比，易受人注意。在夜间或深绿色的丛林中亮色浓烟十分醒目。添加绿草、树叶、苔藓和蕨类植物都会产生浓烟。黑色烟雾在雪地或沙漠中最醒目，橡胶和汽油可产生黑烟。信号火种不可能整天燃烧，但应随时准备妥当，使燃料保持干燥、易于燃烧，一旦有任何飞机路过，就尽快点燃救助。白桦树皮是十分理想的燃料。为了尽快点火，可以利用汽油，但不可直接倾倒在燃料上。要用一些布料做灯芯带，在汽油中浸泡，然后放在燃料堆上，将汽油罐移至安全地点后才能点燃。切记在周围准备一些青绿的树皮、油料或橡胶，以放出浓烟。

#### (2) 地对空信号。

寻找一大片开阔地，设置易被空中救援人员观察发现的信号，信号的规格以每个长 10 米，宽 3 米，各信号之间间隔 3 米为宜。I”——有伤势严重的病人需立即转移或需要医生；F”——需要食物和饮用水；II”——需要药品；LL”——一切都好；X”——不能行动；→”——按这一路线运动。

#### (3) 其他信号。

1) 光信号。利用阳光和一个反射镜或玻璃、金属铂片等任何明亮的材料即可反射出信号光。持续的反射将产生长线和圆点，这是莫尔斯代码的一种。

2) 旗语信号。左右挥动表示需救援，要求先向左长划，再向右短划。