

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、上冰前要先佩戴护肘、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。
- 2、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

1) 将围领套在脖子上，防止颈椎活动。

2) 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 70% 的医用酒精消毒，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、衣物等包扎伤口，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，一般用手按压约 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。

