
旅游活动风险防范——体验竞技性体育项目

体验竞技性体育项目风险防范

竞技体育亦称竞技运动，是体育的重要组成部分，它是以体育竞赛为主要特征，以创造优异运动成绩，夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。

- 1、注意衣着防止感冒。锻炼时一般出汗较多，稍不注意就有受凉感冒的危险。
- 2、及时补水防止秋燥。从潮湿闷热的夏季进入秋天，一下子气候干燥起来，温度也降低不少，人体内容易积一些燥热，而且秋季空气中湿度减少，容易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻子出血、大便干燥等症状。再加上运动时丧失的水分会加重人体缺乏水分的反应，所以，运动后一定要多喝水，多吃水果，防止咽喉肿痛。
- 3、做好准备防止拉伤。对于任何一种运动来说，准备活动都是必须的，因为人的肌肉和韧带在秋季气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩、黏滞性增加，关节的活动幅度减小，韧带的伸展度降低，神经系统对肌肉的指挥能力在没有准备活动的情况下也会下降，锻炼前若不充分做好准备活动，会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等，严重影响日常生活，锻炼反而成了一种伤害。
- 4、循序渐进切忌过猛。有的人觉得运动量大身体才能练好，抵抗力强，其实不然，运动跟吃饭睡觉一样，都是适度才好。锻炼时觉得自己的身体有些发热，微微出汗，锻炼后感到轻松舒适，这就是效果好的标准。相反，如果锻炼后十分疲劳，休息后仍然身体不适、头痛、头昏、胸闷、心悸、食量减少，那么您的运动量可能过大了，下一次运动时一定要减少运动量。
- 5、由于人的肌肉和韧带在秋季气温开始下降的环境中容易反射性地引起血管收缩，关节生理活动度减小，因而极易造成肌肉、肌腱、韧带及关节的运动损伤。因此，每次运动中也要注意运动的方法，除了做好充分的准备活动外，运动的幅度、强度都要重视，不要勉强自己做一些较高难度的动作。
- 6、刚吃过饭不宜运动。如果饭后立即上体育课，是不利于健康的。这是因为饭后消化系统的血液循环大大增加，而身体其他的部位血液循环就会相对减少，如果马上开始运动，消化的过程受阻，胃肠容易生病。所以饭后 30 分钟后再进行运动为好。

发生事故时紧急处理方案

运动时，人体容易受伤，伤重时要立即拨打急救电话 120，马上送往医院，如果是轻伤、小伤，可以照下面的方法进行急救：

1、擦伤

体育运动中最常见的损伤。用干净的温水将伤口处的血液和脏东西清洗干净，不用包扎，如擦伤部位较浅，只需涂红药水即可；如擦伤创面较脏或有渗血时，应用生理盐水清创后再涂上红药水或紫药水。较严重时要给伤口消毒并贴上创可贴。

2、挫伤

由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。轻度损伤不需特殊处理，经冷敷处理 24 小时后可用活血化瘀药剂，局部可用伤湿止痛膏贴上，在伤后第一天予以冷敷，第二天热敷。约一周后可吸收消失。较重的挫伤可用云南白药加白酒调敷伤处并包扎，隔日换药一次，每日 2-3 次，加理疗。

3、扭伤

给受伤的关节降温，比如用冰块冷敷。最好用绷带稳定住受伤的关节，一定要避免让受伤的关节再受力。由于关节部位突然过猛扭转，拧扭了附在关节外面的韧带及肌腱所致。多发生在踝关节、膝关节、腕关节及腰部，不同部位的扭伤，其治疗方法也不同。

(1) 急性腰扭伤可让患者仰卧在垫得较厚的木床上，腰下垫一个枕头，先冷敷，后热敷。

(2) 关节扭伤踝关节、膝关节、腕关节扭伤时，将扭伤部位垫高，先冷敷 2-3 天后再热敷。如扭伤部位肿胀、皮肤

青紫和疼痛，可用陈醋半斤炖热后用毛巾蘸敷患处，每天 2-3 次，每次 10 分钟。严重的脱臼和骨折，最好立即送医院进行紧急处理。

4、青肿

猛烈碰撞会引起皮下血管破裂，血流到周围组织里，皮下出现一块青紫的斑。处理方法：马上给受伤部位降温，最好用有弹性的绷带包扎住青肿的部位。

5、肌肉拉伤

指肌纤维撕裂而致的损伤。主要由于运动过度或热身不足造成，可根据疼痛程度知道受伤的轻重，一旦出现痛感应立即停止运动，并在痛点敷上冰块或冷毛巾，保持 30 分钟，以使小血管收缩，减少局部充血、水肿。切忌搓揉及热敷。

6、韧带破。

崴脚时很容易发生韧带破裂，轻者要马上降温、敷冰袋，休息几周时间；重者要到医院做手术治疗。

7、网球肘

由于肌腱止点负担过重造成的，症状是运动时外肘痛。要给受伤处降温，抹上止痛膏，但不要固定住。

