

## 目錄

安全指引及警示.....	2
一、出行安全常識.....	2
二、旅遊活動風險防範.....	5
一) 登山.....	5
二) 高原旅遊.....	8
三) 溜冰.....	9
四) 滑草、滑沙.....	12
五) 滑雪、雪地電單車.....	15
六) 駕駛.....	19
七) 攀岩、過山車.....	20
八) 漂流.....	22
九) 潛水.....	24
十) 熱氣球、高空跳傘、滑翔跳傘.....	26
十一) 沙漠四驅車、野外攀山四驅車.....	27
十二) 水上活動.....	28
十三) 體驗競技性體育項目.....	30
十四) 野外探險.....	32
十五) 主題樂園刺激機動遊戲.....	37
十六) 與動物相關的活動.....	38
十七) 溫泉.....	39
三、特殊人群安全防範.....	40
一) 小童.....	40
二) 長者.....	43
三) 孕婦.....	44

# 安全指引及警示

## 一、出行安全常識

出發前應了解旅遊目的地嘅氣候、氣象情況及當地治安情況，做好風險評估。出差旅行優先選擇飛機、火車、汽車等國有交通運輸工具，唔好搭順風車同車況差嘅交通工具。時刻保持警惕。

### 1. 檢查鞋的類型，鞋底是否太鬆或磨損。遵守警告標誌，例如「小心：地面濕滑」。如果跌倒：

- 1) 保持四肢與地面平行。
- 2) 張開手指，用手掌撐地，緩解地面對身體的衝擊力。
- 3) 手臂彎向身體。
- 4) 盡量以大腿或臀部着地，以免骨折。
- 5) 如果您認為自己受傷，請勿移動。請等候其他人協助。

### 2、選擇酒店時，請考慮以下方面：

- 1) 旅館房間及公共區域配備消防設施，例如灑水系統
- 2) 旅館房間及公共區域配備火災探測系統
- 3) 旅館房間設有基本防盜系統
- 4) 設有緊急指示燈和緊急逃生通道
- 5) 旅店應有安全疏散計劃，並以圖表形式標示於門上
- 6) 賓館配備 24 小時保安人員
- 7) 賓館與周邊環境相對隔離
- 8) 最好選擇有特定時間門禁和可安全鎖上房門的旅館
- 9) 不要與陌生人同住雙人房，並盡量選擇較低的樓層。
- 10) 進入房間，首先要查看門窗是否完好，電話和電燈位置，了解總服務台、樓層服務台及保安部電話，熟悉自己所處位置，以及逃生路線等。

### 3、飛機。航空公司專業安全人員會協助您。

- 1) 如果您是長途旅程，您需要做一些伸展運動以促進血液循環和減輕肌肉僵硬。例如，即使只是坐着動動腿、聳聳肩和上下擺動腳尖等簡單的運動也會有幫助。
- 2) 知道緊急出口的位置。
- 3) 您要用頭頂的行李箱嗎？放置行李 / 拿取行李架行李時周全考慮，考慮您的高度、

您舉起物件的重量和您的身體狀況。過肩舉物應僅限輕物，如有需要應考慮尋求空中服務員協助或使用您前面座位的下方放置行李箱。

#### **4、行李應方便攜帶。搬運大型行李有機會導致肌肉疲勞，甚至扭傷。**

- 1) 盡量少帶東西。
- 2) 選擇有滾輪的行李包。
- 3) 避免使用單肩包 / 手提電腦袋，尤其背部本身不好的人更需要注意，用肩膀扛著有一定重量的物件會使你另一邊肩膀提高，並且使身體失去平衡導致傾斜。
- 4) 如有需要就找人幫忙。您可以透過服務生的幫助將行李放入或拿出汽車。

#### **5、報警時可通過報警按鈕報警以及電話報警，講清 5W: WHO (人員)、WHICH (性質)、WHERE (地點)、WHAT (事件)、WHEN (時間)。**

#### **6、個人健康安全**

醫生認定不適合參加旅遊的人士 (例如患有一定程度心、肺、肝、腎等臟器功能損害而不適宜長途旅行的人士)、高血壓等患者外出旅遊時應該做身體檢查，選擇安全平穩的交通工具乘坐 (一般以火車、飛機為宜)，並最好有家人陪同，旅途中需帶備常用的必備藥品，預防疾病加重，提高旅遊安全性。若出現病徵必須及時就醫。

#### **7、食物中毒**

- 1) 許多所謂的食物中毒，實際上就是旅客在用餐中，食用了有毒、變質、不乾淨的食物，導致旅客出現腸胃不適症狀、甚至死亡的旅遊安全事故，在夏季或在沿海地區旅遊，更需要注意。
- 2) 選擇合法正規、衛生環境較好的餐廳。
- 3) 為減少進食海鮮引起的食物中毒，應在可靠的店鋪購買海鮮。盡量選購活海鮮，尤其是死蟹最好不要購買食用。購買新鮮鮑魚、蠔子或象拔蚌等，可用手觸碰，選取活的、會動的。有甲殼的海鮮，烹調之前要用清水將其外殼刷洗乾淨。貝殼類海鮮烹煮前，在淡鹽水中浸泡約一小時，使其自動吐出泥沙。浸泡時間不宜過長，否則原本新鮮的海鮮反而會被其中部分腐爛的污染。
- 4) 海鮮生吃，先冷凍再淋點淡鹽水進行殺菌。對於腸道免疫功能較差的人來說，生吃海鮮具有潛在的致命危害。您可以將蠔等海鮮先放在冰上，再淋些淡鹽水，便能有效殺死細菌，增強生吃海鮮的安全性。

#### **8. 災害性天氣**

- 1) 颱風來臨前，應準備好電筒、收音機、食物、飲用水及常用藥品等，以備不時之需。颱風來臨時，請留在安全的室內。如果身處室外，請盡快回到安全堅固的房子裏，並在路上注意高空墜落的物件 (例如倒塌的樹木、花盆、廣告招牌等)，遠離有幕牆的高樓。關好門窗，檢查門窗是否堅固；取下懸掛的物件；檢查電路、爐火、煤氣等設施是否安全。將飼養在室外的動植物及其他物品移至室內，特別要把樓頂的雜物搬進來；室外容

易被吹動的物件要加固。

2) 暴風雨來臨時，要盡可能留在室內，減少外出。遇有大風雷電時，要謹慎使用電器，嚴防觸電。暴風雨過後，要注意衛生防疫，減少疾病傳播。受到洪水威脅，如果時間充裕，應按照預定路線，有組織地向山坡、高地等處轉移；在措手不及，已經受到洪水包圍的情況下，要盡可能利用船隻、木筏、門板、木床等，做水上轉移。洪水來得太快，已經來不及轉移時，要立即爬上屋頂、樓房高處、大樹、高牆，做暫時避險，等待救援。不要單身游泳轉移。

3) 洪水來臨時，來不及轉移的人員，要就近迅速向山坡、高地、樓房、避洪台等地轉移，或者立即爬上屋頂、樓房高層、大樹、高牆等高的位置暫避。如洪水繼續上漲，暫避的位置已難以自保，就要充分利用準備好的救生器材逃生，或者迅速找一些門板、桌椅、木床、大塊的發泡膠等能漂浮的材料紮成筏逃生。如果已被洪水包圍，要設法盡快與當地政府防汛部門取得聯繫，報告自己的位置和險情，積極尋求救援。

4) 暴風雪來臨前要減少外出活動，尤其應盡量減少車輛外出，並躲避到安全地方。切勿逗留在不堅固不安全的建築物內。

5) 震前可準備食物、藥品等收納在急救包內，準備消防設備，以應對地震後可能發生的火災；留意滅火器的有效期。較重的物品應放置在低處，並予以固定，以防地震時掉落造成傷害。定期檢查煤氣、電線管路；煤氣罐應予以固定。應清楚總開關位置及關閉方法。

## 9、傳染病

1) 傳染病患者需要隔離。不同傳染病有不同的隔離方法。腸道傳染病主要是避免與病人及其生活用品直接或間接接觸。呼吸道傳染病患者需要保持室內空氣流通，其生活用品亦應與健康人士分開。經昆蟲、動物傳播的疾病應設置防護用品。

2) 預防動物源性傳染病。有些傳染病的傳染源是家養動物，牠們可通過接觸、飲食用具、空氣以及飲水等途徑將病原體傳播給人類，在旅遊中應特別注意預防。

## 10. 政治暴力事件

1) 向警局報到：如果前往政治或治安不穩定的地區，除了要多準備幾份護照副本外，可以先到當地警局報到，說明人數、預計回程日期、下榻酒店及個人聯絡方法，如果到期旅客沒有到警局報到，就可以引起警方注意，尋找旅客的下落。

2) 假裝暈倒或伏低：旅途中如果遇到類似的持械劫機或劫車事件，建議旅客可以假裝暈倒或癲癇症發作，跌在地上或伏低，減低受襲擊的機會。如果在語言上可以跟匪徒溝通，可以嘗試尋找共同話題，緩和氣氛，甚至可以嘗試充當談判專家。同時，千萬不要企圖反抗，要盡量順從匪徒的要求。

3) 短訊求救：使用手機發送短訊求救比打電話更好，因為打電話會分心，降低對現場環境突變的應變能力，而且可能被匪徒聽到聲音而刺激起反應。當然也可以先在手機上輸入當地求救熱線電話號碼。手機最好放在衣服或褲子口袋裡，方便求救

## 二、旅遊活動風險防範

旅客參與 Trip.com 旅遊產品行程或推薦的自費活動時，包括但不限於高原遊、滑雪、滑冰、雪地電單車、滑草和滑沙等，應選擇自己能夠控制風險的活動項目，並對自己的安全負責。

### 一) 登山

#### 登山活動風險防範

1. 登山觀光存在一定危險，請根據自身條件，充分參考當地景區相關公告及建議後量力而行。
2. 登山前應先檢查身體。尤其是中老年人、慢性病患者，要做全面身體檢查，以免發生意外。
3. 建議穿著登山鞋、帆布鞋或運動鞋登山。皮鞋和膠底鞋容易滑倒。基於安全考慮，建議登山時使用登山杖或手杖。
4. 山高路陡，遊覽時宜緩步慢行，切勿過急。謹記「走路不看景，看景不走路」。
5. 在險峻山峰上拍照時，攝影者選好角度後就不要移動，尤其要注意不要後退，以防發生意外。
6. 山上氣候變化較大，時晴時雨，反覆無常。登山時應備雨衣，刮風下雨，不宜撐傘。
7. 應先了解山上的氣候特點，登山前須查看山區天氣，並帶備足夠衣物以防早晚著涼。
8. 事先了解好登山路線，計劃好休息和用餐地點，最好有熟悉路線的導遊帶路，防止在山中迷路。
9. 盡量少帶行李，輕裝前進。對於老年人來說，應帶手杖，既省體力，又有利於安全。在陡坡行走時，最好走「之」字形路線攀登，這樣可減低坡度。
10. 登山之前做一些熱身運動是很有必要的，動作要緩慢。尤其是長者和體弱人士更要注意這一點，登山時要集中精神，不能只顧著看風景而忽略腳下，同時要注意休息，避免過度疲勞。
11. 休息時唔好坐喺潮濕嘅地面同風口位，出汗時可以稍為鬆開衣領，唔好脫衫除帽，以免傷風感冒。
12. 登山並非為了競爭，只是為了健身或遊樂。因此不必計較速度，只求逍遙自在。可以沿著石級扶梯，或者尋找林蔭小路，緩慢而行，觀賞風景，瀏覽古蹟，邊談邊遊，妙趣橫生。
13. 向上攀登時，每一步都略帶彈跳動作，這樣不僅省力，還會令人顯得精神抖擻，充滿活力。

14. 在登山時，還要時時預防腰腿扭傷，因此，每次休息時，都要按摩腰腿部肌肉，防止肌肉僵硬。
15. 遵從領隊指示，嚴禁擅自離隊，遇險時須立即求助。
16. 堅決反對單獨一人戶外登山，應做到結伴出行。
17. 堅決避免夜行軍。夜行面臨迷路、落石、滑墜、野獸攻擊等風險；如果未能及時出山，而路況較險，最佳選擇是就地紮營或等待救援。
18. 下山不要走得太快，更加不能奔跑，這樣會使膝蓋和腿部肌肉承受過重的張力，而導致膝關節受傷或肌肉拉傷。

## 發生事故緊急處理方案

一旦發生山難，救援工作應包括自救、互救和求援三個步驟。這三個步驟應緊密銜接，及時進行，才能收到良好效果；必要時應及時報案，並致電 120 聯絡急救中心。

1. 自救的重點是登山者掌握必要的登山相關科學知識，在滑墜時進行自我保護、處理傷病急救和使用急救藥品。

2. 互相救助。要審時度勢，靈活機動，因地制宜，因陋就簡地迅速採取應急措施，進行救援。互相救助工作最重要的原則是：

1) 對傷病員進行急救處理，包括施行人工呼吸、服用利尿藥、外傷包紮等。然後迅速護送傷病員前往低海拔地區或安全地點。沒有擔架時，可以使用樹木、背架、睡袋等製作搬運工具。

2) 在自己無力承擔救援工作時，立即想盡一切辦法發出求救訊號。

3. 組織救援是一種補救措施，在收到求救信號後應立即開始，其成功的關鍵在於快速和有效，包括搜索尋找遇難者、進行現場急救和運送遇難者到安全地點。

### 4. 骨折損傷

1) 受傷出血的急救法。登山時因失足意外而造成身體某部位受傷出血，小的表皮出血無需特殊處理可以自行癒合，而嚴重出血有可能會危及生命，須採取緊急的止血措施。如果是一點傷口，用清潔布塊直接壓在傷口附近即可止血，血滲透布塊應反覆替換，直到無活動性出血，這時才用消毒紗布蓋好，繃帶固定。如果是切傷或砍傷，血流不止，這是動脈出血，危險性很大，必須用止血帶或加壓繃帶止血，但要注意止血帶紮緊 20 分鐘左右後應有間隔的鬆開再紮緊，以免被困紮處以下的肢體血液循環完全中斷而引起肢體壞死。另外還可用清潔的紗布或止血棉等止血劑填塞在傷口處，再用加壓繃帶固定。

2) 骨折及扭傷。如果腳滑倒或身體失去平衡而跌倒很容易發生骨折、脫臼或扭傷。發生骨折或扭傷時，首先應保持安靜休息，不要勉強走動，以免傷口惡化。接著可用河水、冰、雪等冷卻患處，千萬不要按摩。然後用木板或替代物夾住患處，用繃帶加壓固定。抬高患處，高於心臟。最後送往醫院，搬運時應小心謹慎，一般可採用兩人做

手椅、單人背負、兩人攙扶、擔架搬運的方法。對於脊椎受傷的患者，一定要放在平坦而堅固的擔架上固定後送往醫院，身體不能彎曲，否則可能會造成脊髓損傷而導致癱瘓。

## 5.求救訊號

在遇險時獲救的首要前提是與外界取得聯繫，讓其他人知道您的處境。SOS (Save Our Soul) 是國際通用的求救信號，可以在地上寫出或通過無線電發報，也可用旗語通訊方式打出或通過其他方式發出代碼。另外，幾乎任何重複三次的行動都象徵著尋求援助。例如點燃三堆火、製造三股濃煙、發出三聲響亮的口哨聲、槍響或三次火光閃耀。如果使用聲音或燈光信號，在每組發送三次信號後，間隔 1 分鐘時間，然後再重複。

### 1)煙火信號。

燃放三堆煙、火是國際通行的求救訊號。將火堆擺成三角形，間隔相同最為理想，可方便點燃。在白天，煙霧是良好的定位器，所以火堆要添加膠片、青樹葉等散發煙霧的材料，濃煙升空後與周圍環境形成強烈對比，易受人注意。在夜間或深綠色的叢林中亮色濃煙十分醒目。添加綠草、樹葉、苔蘚和蕨類植物都會產生濃煙。黑色煙霧在雪地或沙漠中最醒目，橡膠和汽油可產生黑煙。訊號火種不可能整天燃燒，但應隨時準備妥當，使燃料保持乾燥、易於燃燒，一旦有任何飛機路過，就盡快點燃救助。白樺樹皮是十分理想的燃料。為了盡快點火，可以利用汽油，但不可直接傾倒於燃料上。要用一些布料做燈芯帶，在汽油中浸泡，然後放在燃料堆上，將汽油罐移至安全地點後才能點燃。切記在周圍準備一些青綠的樹皮、油料或橡膠，以放出濃煙。

### 2) 地對空訊號。

尋找一大片開闊地，設置易被空中救援人員觀察發現的信號，信號的規格以每個長 10 米，寬 3 米，各信號之間間隔 3 米為宜。「I」——有傷勢嚴重的病人需要立即轉移或需要醫生；「F」——需要食物和飲用水；「II」——需要藥品；「LL」——一切都好；「X」——不能行動；「→」——按這一路線運動。

### 3)其他信號。

A: 光信號。利用陽光和一面反射鏡或玻璃、金屬鉑片等任何明亮的材料即可反射出信號光。持續的反射將產生長線和圓點，這是摩斯密碼的一種。

B: 旗語信號。左右揮動表示需要救援，要求先向左長劃，再向右短劃。

## 二) 高原旅遊

### 高原遊活動風險防範

如果從未進入過高原，在進入高原之前，一定要進行嚴格的身體檢查，如發現心、肺、腦、肝、腎的病變，嚴重貧血或高血壓病人，請勿盲目進入高原，旅行前的心肺功能檢查和有特色的低氧激發試驗尤為重要，通過檢查，可以科學評定並篩選出不適合高原遊的人群，以避免這些人在旅遊途中發生意外。患有以下疾病的人員不宜上高原：

- 1) 年齡在 50 歲或以上的血壓高患者。
- 2) 患有器質性心臟病、腦血管疾病的旅客。
- 3) 糖尿病未受控制的患者。
- 4) 患有慢性肺病的患者，各種呼吸功能不全；支氣管哮喘病人。
- 5) 各種血液病患者。
- 6) 患有由各種心肺疾病引起的肺動脈高壓的乘客。
- 7) 容易在睡眠期間出現呼吸暫停的人士。
- 8) 患有歇斯底里症、癲癇症、精神分裂症等神經及精神疾病的患者。
- 9) 患有嚴重感冒、呼吸道感染的人士。
- 10) 以往患過高原病及其他嚴重慢性疾病等人士。
- 11) 7 歲以下的小童最好不要上高原。因為小童正處於身體發育的時期，對高原低氧環境十分敏感，容易缺氧而發生急性高原病。

12) 體質較弱的長者亦須謹慎，由於長者身體機能下降，免疫力和應對特殊環境的能力不足，容易感冒，更容易發生急性高原病，而且不易救治。

1. 首次踏足高原，宜保持樂觀心境，充足睡眠；建議進藏第一天多休息，減少運動。
2. 由決定到高原旅遊開始，在日常生活中適當地增加一些無氧運動，這樣可以令身體對缺氧狀態產生一定的耐受力。
3. 準備一些常用的藥品。在高原地區，呼吸系統非常容易感染，應帶備一些抗生素類藥物。高原衛生條件有限，容易患上腸胃炎，可以帶備環丙沙星或磺胺類藥物。
4. 高原地區早晚溫差可達 15—20 攝氏度，需要帶備足夠的禦寒衣物。
5. 準備好防紫外線用品。
6. 如果乘搭飛機直接進入高原地區，前一晚要保證充足的睡眠，不吃油膩的食物，不喝酒。如果乘搭汽車或火車進入高原地區，要做好每天的行程計劃，最好每天上升高度控制在 400 - 600 米，初進高原不宜過快，採取循序漸進、逐步升高的辦法，使身體的各系統器官功能逐步進行調整，從而獲得較好的適應性。避免和消除發病誘因。寒冷、過勞、呼吸道感染常是發病誘因。初進高原要注意防止過勞、防寒保暖、防止呼吸道感染，這點很重要。

7. 進入高原期間及剛抵達高原時，應減少體力活動及其他劇烈活動。
8. 宜清淡、富含維他命及易消化的飲食。多喝水、多吃水果，不宜過飽，忌喝酒。
9. 請務必戒除煙酒，尤其要預防感冒、呼吸道感染；以上情況一般會加重高原反應。
10. 初到高原的前幾天，先不要洗澡，以免著涼引起感冒。感冒通常是急性高原肺水腫的主要誘因（在缺氧狀態下難以痊癒）。大量事例證明，保持豁達樂觀的情緒，對高原反應有積極影響。
11. 在高原地區飲食應選擇高熱量易消化的食物，不可暴飲暴食，晚餐時尤應注意不可過量，以免增加腸胃負擔，使心肺受壓，造成胸悶心慌。初到高原的人，睡覺時可採用半臥姿勢，以減輕心肺負擔；切忌大量飲酒。

## 高原反應緊急處理方案

高原病是指在高原低氧環境下發生的一種特發疾病，是由於人體對高原低壓性缺氧不適應，導致機體病理生理學上一系列改變而引起的各種臨床表現的總稱；而由高原其他非缺氧性致病因素，如寒冷、太陽輻射等引起的凍傷、日光性皮炎等疾病則不屬於高原病的範疇。出現高原反應不必驚慌，應根據反應的程度採取相應的治療措施。

1. 如果反應較輕，可採取靜養的辦法，適量飲水（一次不宜過多），減少運動，一般經過一段時間後會消失或減弱。通過降低海拔高度，將病人轉移到低海拔地區，此措施是治療高原反應最有效的方法。如果反應較重，可服用「高原安」、「紅景天」等藥物緩解高原反應；有條件的，可在上高原前服用三天「紅景天」。
2. 如果症狀加重，應立即撥打急救電話 120，到醫院接受治療，例如輸液、吸氧等。您亦應臥床休息。

## 三) 溜冰

### 滑冰活動風險防範

1. 初學溜冰人士最好能找一位技術較熟練的同伴指導，等掌握要領後再單獨到跑道內滑行。
2. 溜冰前應注意休息。因為溜冰時下肢和踝關節最吃力，身體過度疲勞溜冰時便很難保持平衡，容易摔倒。另外，滑冰時最好每隔 15 至 30 分鐘休息一次，休息時應把鞋帶解開，使腳上血液循環暢通，更好地消除腳部疲勞。
3. 別忘記做熱身運動。準備活動能提高中樞神經系統的興奮性，升高肌肉的溫度，暢通血液循環，增加關節及韌帶的柔韌性和活動範圍，做了準備活動後再溜冰，一般不易摔倒。

- 4、溜冰時穿的衣服既要保暖，又要方便活動。有條件的話最好戴上護膝、護腕，這樣可以起到一定的保護作用。天氣特別冷的時候，要戴手套和耳罩。練習完後要及時擦乾汗水，穿好衣服，以防感冒和凍傷。
- 5、上冰前要先要佩戴護肘、護膝、手套、頭盔等防護用具，選擇合適的冰鞋。上冰後盡量保持身體平衡，始終沿逆時針方向滑行，不要高速滑行，不要追逐打鬧。未經同意，不要穿專業跑刀上冰。每次練習時，應每隔 10 至 15 分鐘休息 2 至 3 分鐘；當身體疲勞時應脫掉冰鞋，放鬆小腿和腳部肌肉；初次上冰後出現兩腿肌肉緊張和酸痛現象屬正常，幾次練習後便會自然消失。
6. 滑冰時，一旦身體失去平衡快要跌倒，應立即彎曲身體，降低重心；跌倒時，應收攏四肢，這樣可以避免或減輕摔傷。
7. 不要做出危險動作或妨礙他人滑行的動作，例如：不要胡亂蹦跳；不要三人以上手拉手滑行，以免多人跌倒受傷；口袋內和腰間不要放置指甲鉗、小刀等尖銳物品和易碎玻璃小瓶等，以防跌倒時被刺傷或割傷。
8. 出發前要帶備一些必備藥品。如有感冒，可服用一些清熱感冒沖劑、板藍根沖劑；一旦不小心扭傷關節，可外用好得快、跌打止痛液或外敷麝香壯骨膏、內服跌打丸、三七片、雲南白藥膠囊等，可使疼痛腫脹得到緩解。

## 發生事故緊急處理方案

- 1、如有需要，保護現場的原始狀態，包括其中人員遺留的痕跡、散落物不隨意移動位置。
2. 事人在調查人員到來之前可以用繩索等設置保護警戒線，防止無關人士進入，避免現場遭受人為或自然條件的破壞。為搶救傷者，必須移動現場傷者時，應在其原始位置做好標記，不得故意破壞、偽造現場。

### 3、骨折

骨折通常由跌倒、撞擊和擊打造成。判斷骨折的主要方法是觀察皮下是否有出血、畸形、骨擦音、腫脹以及異常（非關節）活動等現象。如果懷疑自己骨折，應立即用夾板固定，沒有夾板時，也可用書本等固定，否則觸及血管會造成畸形。即使沒有骨折，這樣做也無害。如果傷勢較重，應立即撥打急救電話 120 送往醫院。

#### 1)鎖骨骨折

症狀：鎖骨變形，有血腫，肩部活動時疼痛加劇。

處理：此時應盡量減少對骨折部位的刺激，以免損傷鎖骨下血管，只需用三角巾懸吊上肢即可。如沒有三角巾，可用圍巾代替。

#### 2)上臂骨折（肱骨幹骨折）

症狀：上臂腫脹、瘀血、疼痛。活動時出現畸形。上肢活動受限制。

處理：先放夾板後側，再放前側，最後放內、外側夾板，然後用四條繃帶或 2-3 條三角巾固定。由於橈神經緊貼肱骨幹，固定時骨折部位要加厚墊保護，以防止橈神經損傷（橈

神經負責支配整個上肢的伸肌功能。橈神經一旦受損，便不能伸肘，不能抬腕，手指伸直也有障礙)。同時肘部要彎曲，懸吊上肢。如果現場沒有夾板等固定物，可用三角巾將上臂固定在身體上，方法是將三角巾疊成寬帶後，通過上臂骨折部位繞過胸前和胸後，在對側打結固定，同樣上臂也要懸吊在胸前。

### 3)前臂骨折

症狀：前臂骨折分橈骨或尺骨，或橈尺骨雙骨折。活動時出現非關節活動，呈現畸形。

處理：前臂骨折對血管神經損傷機會不大。可用小夾板或用上下兩塊木板固定，手肘彎曲 90 度懸吊在胸前。也可用書本墊在前臂下方直接吊起前臂。

### 4)股骨骨折 (大腿骨骨折)

症狀：股骨幹粗大，只有巨大暴力如車禍等所致。損傷大時出血多，易出現休克。骨折後大腿腫脹、疼痛、變形或縮短。

處理：如有條件，可用一塊長夾板從傷側腋窩下到腳後跟，一塊短夾板從大腿根內側到腳後跟，同時將另一條腿與傷肢併攏，再用七條寬帶固定，固定時在膝關節、踝關節骨突出部位放上棉墊保護，空隙的地方要用柔軟物品填充。固定時先從骨折上下兩端開始，然後固定膝、踝、腋下和腰部。足尖保持垂直位置固定。如果沒有夾板也可用三角巾、腰帶、布帶等將雙腿固定在一起，注意兩膝、兩踝及兩腿間隙之間墊好襯墊。

### 5)小腿骨折

症狀：出血、腫脹。

處理：小腿骨折固定時切忌固定過緊，同時在骨折部位要加厚墊保護。用夾板固定時，最好用五塊夾板，如果只有兩塊木板則分別放在傷腿的內側和外側；如果只有一塊木板，就放在傷腿外側或兩腿之間，再用繃帶或三角巾分別固定膝上部、膝下部、骨折上、骨折下及踝關節處。同樣要保持足尖垂直，「8」字固定；如果沒有夾板，可將兩條腿固定在一起。方法同股骨骨折固定。

### 6)脊椎骨折

脊柱骨折發生在頸椎和胸腰椎。因此懷疑有骨折，尤其是脊柱骨折時，不能讓傷者嘗試行走，而且搬運脊柱骨折傷者必須使用木板，防止脊髓損傷加重。否則一旦骨折塊移位壓迫脊髓、損傷馬尾神經會導致癱瘓。

### 7)頸椎骨折

將圍領套在脖子上，防止頸椎活動。

現用報紙、毛巾、衣物等捲製成頸套，從頸後向前圍在頸部。頸套粗細要能限制雙側下頷活動。

### 8) 胸腰椎骨折

如有條件，可以使用一塊長、闊與傷者身高、肩寬相若的木板固定。固定時先將傷者側臥，動作要輕柔，並自始至終保持傷者身體長軸一致。頭頸部、足踝部及腰後空虛部位

要墊實。另外，運往醫院前要把傷者雙肩、骨盆、雙腿及雙腳用寬帶固定，以免顛簸、晃動。

#### 4、傷口

外傷常會出現傷口，外界的細菌、異物極易進入傷口，引起感染。並且有血管損傷時出血多，還會導致傷者休克。所以出現傷口後，要防止傷口進一步感染，減少感染機會；及時止血，防止出血過多，以預防休克。無論是什麼情況出現的傷口，處理前要仔細判斷傷口的位置、大小、污染程度，血管、肌肉、肌腱損傷及骨折情況。以便不同的傷口做不同的處理。若傷口較嚴重，應立即撥打急救電話 120，送往醫院。

1)一般傷口：一般傷口比較淺，沒有血管神經損傷，容易止血。如果有條件，可用生理鹽水沖洗傷口後，傷口周圍皮膚用 70%的醫用酒精消毒，注意不要讓酒精進入傷口。然後用無菌敷料包紮。如當時沒有條件，傷口可用潔淨布、毛巾、衣物等包紮，再轉送至醫院處理。

2) 頭部傷口：頭部受傷比較常見。一旦頭部出現傷口要盡快用無菌紗布或潔淨布壓迫止血，一般用手按壓約 15 分鐘可以止血。

3)手指傷口：手指最常見的是冰鞋上的冰刀割傷。受傷後直接用創可貼包紮，能起到止血消炎的作用。注意使用創可貼時不要環形纏繞，這樣容易造成手指缺血。正確的做法是應螺旋形纏在手指上。另外創可貼也不要包得太緊，過緊壓迫手指靜脈反而不易止血。

4. 當事人必須於相關人員檢查現場和調查取證時，如實說明事故經過，不得隱瞞任何真實情況，並積極配合善後工作。調查事故，全面、及時收集相關證據，尋找證人，包括：當事人的基本資料、事故的基本事實、導致事故的過失或意外情況、相關道路情況，以及其他與事故相關的事實。根據相關法規和標準的規定，拍攝現場照片、繪製現場圖、收集及提取痕跡和物證，以及製作現場勘查筆錄。

## 四) 滑草、滑沙

### 滑草、滑沙活動風險防範

#### 1. 滑沙注意事項。

滑沙的整個沙面沒有固定的滑道，1.2 米以下兒童禁止乘坐。滑板沒有安全腰帶，主要原因是為了防止滑板在中途翻轉時，遊客被綁在滑板上而造成更大的傷害。乘坐時，雙腳踩在滑板下沿兩側，雙手扶住滑板中間部分內側的木把手，身體微微向前傾。下滑過程中不要亂動。如果滑板嚴重偏離方向，可以採取以下兩種方法補救：

1) 滑板嚴重向左偏離時，可用右手刮右側沙面，並根據偏離情況控制糾正時間和力度。

2)如果滑板嚴重向右偏離，可以用左手刮左側沙面，並根據偏離情況控制糾正時間和力度。

## 2、滑草注意事項。

滑草與滑沙相比，設有固定滑道，可供兩人（一位成人及一位身高不超過 1.2 米的小童）同時乘坐。小童乘坐時，身體須置於滑板內，上身微微向前傾，雙手扶著滑板兩側的把手。滑草的速度比滑沙快。

- 1) 滑草前要做好準備工作，穿戴專門的滑草用具，例如滑草鞋（板）、滑草履帶和護肘、護膝等，手拿助滑竿。
- 2) 滑草時眼睛要自然平視前方，身體前傾，雙膝微曲，使重心向前；雙肘微曲，雙手握助滑竿朝後一點，身體飛速向前；轉彎時控制好身體的平衡：向左轉，身體向右傾；向右轉，身體向左傾。
- 3) 滑草過程中，應收下巴近胸，以防後腦受傷；四肢應放鬆，僵硬的肢體更容易受傷；不要硬撐，一旦失去重心，順勢跌倒反而更不容易受傷。
- 4) 初學者首先要克服對坡度、速度的恐懼感，培養滑行感覺。要過渡到滑草的中級階段，最好找教練或技術好的朋友指導。

## 發生事故緊急處理方案

1. 如有需要，保護現場的原始狀態，包括滑板、人員遺留的痕跡、散落物，不隨意移動位置。當事人在調查人員到來之前可以用繩索等設置保護警戒線，防止無關人員、滑板等進入，避免現場遭受人為或自然條件的破壞。為搶救傷者，必須移動現場肇事滑板、傷者時，應在其原始位置做好標記，不得故意破壞、偽造現場。

### 1、皮膚損傷

#### 1) 擦傷

症狀：皮膚表皮擦損，破皮後滲出血液或組織液，傷口有灼痛感為擦傷。

措施：用消毒紗布適當加壓止血，清洗傷口，塗上消炎軟膏。注意保暖，防止受傷的部位被凍傷。

#### 2) 瘀血

症狀：皮下呈紫紅色瘀血，按壓時感到疼痛。

措施：冰敷可止血消炎，3 日後可熱敷和按摩，5 至 7 日會慢慢消退。

### 3、骨骼損傷

突發性骨折是由於骨骼承受不了外力衝擊而導致骨裂或斷裂，通常女性較男性多發。運動中的骨骼損傷通常多發於上肢和下肢，脊柱也容易受傷。

症狀：輕微骨折可能不被重視，但 2 至 3 星期後疼痛仍未消退，軟組織腫脹不明顯，運動時劇痛。

急救措施：平日多吃含豐富鈣質的食物，加強日常鍛鍊以增強骨骼密度。一旦發生骨折，切勿胡亂移動傷者，更不能按摩或拉扯患處，以免損傷周圍的血管和神經，增加治療難度。檢查受傷位置後，立即用木棍、木板和彈性繃帶固定受傷部位，並立即撥打急救電話 120 送往醫院，防止骨折斷端難以癒合。如果摔傷部位嚴重紅腫，建議到醫院就診；如果傷勢較輕，可在受傷部位塗抹跌打損傷、消腫止痛的藥物。3 日至 7 日後，如果仍然紅腫，則需到相關醫院檢查。

#### 4、肌肉損傷

最常見的是肌肉痙攣。原因一是不做熱身運動，二是因為運動時間過長，肌肉疲勞，乳酸堆積刺激肌肉發生痙攣。用力不當或者受到外界暴力撞擊造成肌纖維斷裂或者出血也很常見。

症狀：肌肉拉傷不會感到很痛，立即休息，並經過專業的肌力恢復鍛鍊即可康復。如果因為拉傷出血積聚在黏膜層會感到疼痛難忍，則可能需要更長時間才能康復。

急救措施：遇上抽筋時不要驚慌，只需輕柔地嘗試朝相反方向牽引受傷的肌肉，使其拉長，疼痛感便會得到緩解。肌肉受傷要立即休息，用冰敷消腫，並抬高患處，轉移到溫暖的地方。冰敷時間要短。一般兩天後，疼痛感不強烈了，可以進行簡單的活動，配合熱敷和按摩，促進血液循環，吸收血腫。5 天後逐漸增加鍛鍊，低強度避免其二度出血，逐漸增加活動範圍和延展度。

#### 5、耳朵受傷

摔跤時撞擊耳朵可能會對外耳及內耳造成損傷。如果耳膜受傷或耳朵流出液體，應立即送院治療。

症狀：耳廓部分受到撞擊發生紅腫，或撕裂。

急救措施：雪場氣溫低，外傷冰敷應謹慎，避免發生凍傷。有傷口應先消毒，用消毒紗布及繃帶包紮。如果耳內有液體流出，不要用棉球塞耳道，應立即撥打急救電話 120 到醫院治療。

#### 6、關節及韌帶

滑草和滑沙很容易扭傷膝蓋，其次是肘關節和肩關節受傷，通常會伴隨韌帶拉傷。應及時處理，使關節恢復原位。

症狀：關節受到撞擊或用力方向不當，導致關節脫位，並伴隨周圍韌帶撕裂，出現關節變形或扭曲，傷處紅腫疼痛。

急救措施：滑雪場通常都設有救護站，如果在經常使用的斜坡上不幸受傷，救援人員很快就會趕到。但若獨自在偏僻的地方滑雪，發生事故，應該趕快找個隱蔽的場所藏身，同時打電話求救。首先要判斷扭傷是單純的韌帶傷，還是伴隨著骨折、脫臼現象。單純的韌帶傷分為輕度和重度傷。重度韌帶傷指韌帶正常功能喪失，關節不正常鬆脫，需要

立刻撥打急救電話 120，到醫院手術連接韌帶。輕傷則休息 3 至 5 週會立即痊癒。關節脫臼的情況如果在輕度活動範圍能自行復位就再好不過了，立即固定傷處，使其完全恢復到原位，前 3 日用冰敷的方法消炎，之後再用熱敷。

7. 當事人必須於相關人員檢查現場和調查取證時，如實說明事故經過，不得隱瞞任何真實情況，並應積極配合善後工作。調查事故時，須全面、及時地收集相關證據，尋找證人，包括：當事人的基本資料、滑板安全技術狀況及裝載情況、事故的基本事實、導致事故的過失或意外情況、相關道路情況，以及其他與事故相關的事實。須按照相關法規和標準的規定，拍攝現場照片、繪製現場圖、收集及提取痕跡和物證，以及製作現場勘查筆錄。

## 五) 滑雪、雪地電單車

### 滑雪及雪地電單車活動的風險預防

- 1、留意天氣預報，最好避免大風的日子。
- 2、初到雪場時應先了解雪場的大概情況，記住地圖上雪場設施的分佈位置，認清警示標誌，嚴格遵守雪場的有關安全管理的規定。注意纜車開放時間，在無人看守時切勿乘坐。
- 3、注意滑雪時器材和路線的安全可靠性。事先要好好檢查滑雪板、滑雪杖以及電動單車，包括有沒有破裂的地方、固定器連接是否牢固、配件是否齊備等。最好帶備用板、備用杖及維修工具，在陌生的雪區應聘請嚮導。在滑行中發現器材異常或道路情況不明時應先停下來，待辨明情況後再前進。
- 4、初學者應注意循序漸進，量力而為。在訓練期間應聽從教練和雪場工作人員的安排和指揮，在未達一定水準時不可擅自到對技術要求較高的雪區滑雪，以免發生意外。使用電動單車的旅客，要詳細了解其操作方法和注意事項，以免發生意外。
- 5、應仔細了解滑雪場的高度、闊度、長度、坡度以及走向。由於高山滑雪是一項處於高速運動中的體育項目，看似很遠的地方一眨眼就到了眼前，滑雪者不事先了解滑雪道的狀況，滑行中一旦出現意外情況，根本就來不及做出反應，這一點對初學者尤其重要。
- 6、要根據自己的水平選擇適合你的滑雪道，切不可過高估計自己的水平，而貿然行事，要循序漸進，最好能請一位滑雪教練。
- 7、應了解滑雪的相關規則，例如在停下休息時要離開雪道以免影響他人，在滑雪時注意與他人保持一定距離，以免碰撞。滑降時不能碰撞前面的人，否則將在事故中負主要責任。
- 8、滑行期間，如果對前方情況不了解，或感覺滑雪器材有異常，應停下來檢查，切勿冒險。
- 9、在面積較大的滑雪場滑雪時應及早出發及早返回，切記不可擅自越過滑雪場界線或遠離營地，以免發生意外。不要單獨在森林中或容易發生雪崩的時間或地點滑行，最好三人或以上集體行動，如果必須單獨出發，一定要告知同伴或滑雪場管理人員。
- 10、掌握運動強度，避免反覆多次出汗而感冒或筋疲力盡滑不回來。氣候突變時（例如突然刮大風、氣溫驟降等），最好中止行程，採取應急措施。一般沒有可靠的預防措施時，不

要向無人煙地區和原始森林中深入太多，因為風雪瀰漫時，很容易迷失方向，滑雪板痕跡被風吹平，回程路線不容易找到。

11. 出發前學習一些基本的保健知識和自救、急救常識：滑雪容易凍傷的部位是指尖、腳趾、耳朵、鼻尖和生殖器，應選用保暖效果較好的羊絨製品或化纖製品為上述部位保暖。容易發生的創傷是拇指挫傷，容易發生的疾病是胃痛、腹痛、雪盲症。滑雪運動員一旦跌倒，不要急於掙扎站起，最好舉起四肢，順勢滑動，這樣反而不容易受傷，應絕對避免滾動。由此可見，初學者滑降時，固定器和雪鞋的連接不要過緊，跌倒後雪板最好能自動與雪鞋脫離。

## 發生事故緊急處理方案

### 1、 保护现场 / Protect the scene/保護現場

如有需要，保護現場的原始狀態，包括其中的車輛、人員遺留的痕跡、散落物不隨意挪動位置。當事人在調查人員到來之前可以用繩索等設置保護警戒線，防止無關人員、車輛等進入，避免現場遭受人為或自然條件的破壞。為搶救傷者，必須移動現場肇事車輛、傷者時，應在其原始位置做好標記，不得故意破壞、偽造現場。

### 2、 突發事件處理

1) 滑雪時如果跌倒，不要急於掙扎起身，最好舉起四肢順勢滑動，這樣比較不容易受傷，應避免翻滾。因此，初學者滑降時，固定器和雪鞋的連接不要過緊，跌倒後雪板最好能與雪鞋自動脫離。

2) 發現他人受傷時，切勿隨意搬動，應及時向滑雪場管理人員報告。若傷勢較重，應立即撥打急救電話 120。

3) 雪盲症是由於陽光直射、雪地反射，或兩者共同作用於人眼，造成的眼睛暫時性或永久性損傷。雪盲症發作時，眼睛會劇烈疼痛、畏光、流淚，直接影響遇險者的生存。

4) 如何預防雪盲？雪盲的預防方法如下：配戴防雪盲護目鏡，最好可以同時阻擋紫外線。

5) 視力不好的滑雪者，不要戴隱形眼鏡滑雪，如果跌倒後隱形眼鏡掉落，找回來的可能性幾乎不存在。盡量佩戴有邊框的樹脂鏡片眼鏡，它在受到撞擊後不易碎裂。

### 3、 體溫過低、凍傷

只有當氣溫在 0°C 或以下時，天然雪或人造雪才能保證不融化。人體的正常體溫應保持在 36°C 至 37°C 之間，如果體溫降到 35°C 以下，可能會引起嚴重的身體機能損害。另外，長時間暴露在外面的部分，如耳朵、鼻子、臉頰、雙手或雪靴進雪後的雙腳都可能發生凍傷。一直運動的人不要緊，但不會滑雪的人站着看別人玩，衣服不夠暖，血液循環慢，就易凍傷。

1) 症狀：皮膚冰冷蒼白、脈搏緩慢、視力障礙、出現重影、嗜睡或短暫失去意識都是體溫過低的表現。皮膚變白、感覺麻木和無痛感是凍傷的先兆。通常指尖、腳趾、耳廓、鼻尖、臉頰和下巴的血液循環最差，會首先被凍傷。

2) 急救措施：立即返回室內，更換濕衣服，用羽絨或太空棉包裹，補充熱的甜飲。切勿劇烈運動或搓揉，亦不可喝酒禦寒。如發生凍傷，可用 40°C 的溫水浸泡凍傷部

位，尤其切記不可立即烤火。選擇內衣忌用棉製品：棉製品吸水性佳，排水性差，不適合作為滑雪時的內衣。最好貼身穿一件帶網眼的尼龍背心，外面再套一件彈力棉背心。戶外運動的速乾衣物亦較適合滑雪穿著。

#### 4、眼睛損傷

完整的滑雪裝備一定要有滑雪眼鏡，以應對冷風和雪地的反光，避免雪盲。專業的滑雪眼鏡更可在摔倒後保護眼睛免受硬物撞擊。

1) 症狀：眼睛發癢、疼痛，眼球發紅、畏光、流淚。異物入眼亦會出現同樣症狀。

2) 急救措施：切勿用手揉眼睛，應拉起上眼瞼檢查是否有異物入眼，確認有沒有眼球割傷。沒有受傷的情況下，用純淨水或眼藥水清洗眼球，閉眼休息。戴太陽眼鏡降低視覺亮度，大約 5~7 日症狀會自動消失。近視人士滑雪時一定要戴好雪鏡。患有青光眼、高度近視的人士不適宜滑雪，滑雪時運動速度很快，視野狹窄的人可能看不清旁邊的人或身邊的其他障礙物，容易造成撞傷。戴一個滑雪鏡將近視眼鏡包起來會比較安全。不要戴隱形眼鏡滑雪，以防跌倒後隱形眼鏡掉落看不清楚造成危險。

#### 5、皮膚損傷

##### 1) 擦傷

症狀：皮膚表皮擦損，擦破後滲出血或組織液，傷口有灼痛感即擦傷。

措施：用消毒紗布適當加壓止血，清洗傷口，塗上消炎軟膏。注意保暖，防止受傷的部位被凍傷。

##### 2) 瘀血

症狀：皮下呈紫紅色瘀血，按壓時感到疼痛。

措施：冰敷可止血消炎，3 日後可熱敷和按摩，5 至 7 日會慢慢消退。

##### 3) 運動摩擦導致的損傷

症狀：租用的滑雪靴不合適，腳會磨起水泡。感覺刺痛，嚴重的話會有血泡。

措施：更換不合腳的鞋子，水泡一般不會自行吸收。如果水泡很大，可消毒後用消毒針放出液體，塗抹抗感染藥用紗布覆蓋。

6. 骨骼損傷突發性骨折是由於骨骼不能承受外力的衝擊而導致骨裂或斷裂，通常女性多於男性。運動中的骨骼損傷通常多發於上肢和下肢，脊柱也容易受傷。

1) 症狀：輕微的骨裂可能不被重視，但 2 至 3 個星期後疼痛仍未消失，軟組織腫脹不明顯，運動時會感到劇烈疼痛。

2) 急救措施：平日多吃含豐富鈣質的食物，加強日常鍛鍊以增強骨骼密度。一旦發生骨折，切勿胡亂移動，更不能按摩或拉扯，以免損傷周圍的血管和神經，增加治療難度。檢查受傷位置後，立即用木棍、木板和彈性繃帶固定受傷部位，並立即撥打急救電話 120 送往醫院，防止骨折斷端難以癒合。如果摔傷部位嚴重紅腫，建議到醫院就診；如果傷勢較輕，可在受傷部位塗抹跌打損傷、消腫止痛的藥物。3 日至 7 日後，如果仍然紅腫，則需到相關醫院檢查。

#### 7、肌肉損傷

最常見的是肌肉痙攣。原因一是不做熱身運動，二是因為運動時間過長，肌肉疲勞，乳酸堆積刺激肌肉發生痙攣。用力不當或者受到外界暴力撞擊造成肌纖維斷裂或者出血也很常見。

1) 症狀：肌肉拉傷不會覺得很痛，立即休息，經過專業的肌力恢復鍛鍊就可以恢復。如果因為拉傷出血積聚在黏膜層會覺得疼痛難忍，可能需要更長的時間恢復。

2) 急救措施：遇上抽筋時不要驚慌，只需輕柔地嘗試朝相反方向牽引受傷的肌肉，令其拉長，疼痛感便會得到紓緩。肌肉受傷要立即休息，用冰敷消腫，並且抬高患處，轉移到溫暖的地方。冰敷時間要短。一般兩天後，疼痛感不強烈了，可以進行簡單的活動，配合熱敷和按摩，促進血液循環，吸收血腫。5 天後逐漸增加鍛鍊，低強度避免其二度出血，逐漸增加活動範圍和延展度。

## 8、耳朵受傷

摔跤對耳朵的撞擊可能對外耳及內耳造成傷害。如果耳膜受傷或者從耳內流出液體，應該立即送往醫院治療。

1) 症狀：耳廓部分受到撞擊發生紅腫或撕裂。

2) 急救措施：雪場氣溫低，外傷冰敷應謹慎，避免發生凍傷。有傷口應先消毒，用消毒紗布及繃帶包紮。如果耳內有液體流出，不要用棉球塞耳道，應立即撥打急救電話 120 到醫院治療。

## 9、關節及韌帶損傷

滑雪時扭傷膝蓋的情況非常多，其次是肘關節、肩關節受傷，通常會伴隨韌帶拉傷。應及時處理，使關節恢復原位。

1) 症狀：關節受到撞擊或用力方向不當，導致關節脫位，並伴隨周圍韌帶撕裂，出現關節變形或扭曲，傷處紅腫疼痛。

2) 急救措施：滑雪場通常都設有救護站，如果在經常使用的斜坡上不幸受傷，救援人員很快就會趕到。但若獨自在偏僻的地方滑雪，發生事故，應該趕快找個隱蔽的場所藏身，同時打電話求救。首先要判斷扭傷是單純的韌帶傷，還是伴隨著骨折、脫臼現象。單純的韌帶傷分為輕度和重度傷。重度韌帶傷指韌帶正常功能喪失，關節不正常鬆脫，需要立刻撥打急救電話 120，到醫院手術連接韌帶。輕傷則休息 3~5 週會立即痊癒。關節脫臼的情況如果在輕度活動範圍能自行復位就再好不過了，立即固定傷處，使其完全恢復到原位，前 3 日用冰敷的方法消炎，之後再用熱敷。

10. 當事人必須於相關人員檢查現場和調查取證時，如實說明事故經過，不得隱瞞任何事實，並積極配合善後工作。調查事故時，須全面、及時地收集相關證據和尋找證人，包括：當事人的基本資料、車輛安全技術狀況和裝載情況、事故的基本事實、導致事故的過失或意外情況、相關道路情況，以及其他與事故相關的事實。須按照相關法規和標準的規定，拍攝現場照片、繪製現場圖、收集和提取痕跡及物證，以及製作現場勘查筆錄。

## 六) 駕駛

### 駕駛活動風險預防

- 1、需要做好準備。這樣可以減少分心，有助避免意外和減輕壓力。
- 2、開車前，了解並熟悉方向。
- 3、給自己充足的時間。時間是良好的壓力消除劑。
4. 如需付款，請將款項放在伸手可及的地方。
- 5、如果您是租車，請花點時間調整座椅、後視鏡和軀盤。熟悉配件，例如車頭燈、擋風玻璃雨刷、車窗和空調。如果您想收聽電台，請在開始駕駛前熟悉各個控制裝置。
- 6、繫好安全帶。
7. 如有可能，旅行時請攜帶手機，以便在緊急情況下聯絡。緊記使用免提裝置或停泊在安全區域才撥打或接聽電話。
8. 在車上放置急救包和路上應急包可提供更多保護。

### 交通意外緊急處理方案

- 1、事故發生後，司機首先應立即停車：停車以後按規定拉緊手掣，切斷電源，開啟危險警示閃光燈，如果夜間發生事故還需開示寬燈、尾燈。在高速公路發生事故時還須在車後按規定設置危險警告標誌。
- 2、應及時將事故發生的時間、地點、肇事車輛及傷亡情況致電或委託途經車輛、行人向附近公安機關或執勤交警報案，在交通警察來到之前不能離開事故現場。在報警的同時也可向附近的醫療單位、急救中心求救。如果現場發生火災，還應向消防部門報告。交通事故報警、急救中心、火災報警的全國統一呼叫電話號碼分別為「122」、「120」、「119」。如果您的車輛已投保，在 48 小時內還要向保險公司報告出險。
- 3、保護現場的原始狀態，包括其中的車輛、人員、牲畜和遺留的痕跡、散落物不隨意挪動位置。當事人在交通警察到來之前可以用繩索等設置保護警戒線，防止無關人員、車輛等進入，避免現場遭受人為或自然條件的破壞。為搶救傷者，必須移動現場肇事車輛、傷者時，應在其原始位置做好標記，不得故意破壞、偽造現場。
4. 確認傷者傷勢後，如能採取緊急搶救措施，應盡最大努力搶救，包括止血、包紮、固定、搬運和心肺復蘇等。並設法送往就近的醫院搶救治療，除未受傷或輕傷者本人拒絕前往醫院診斷外，一般可以攔截途經車輛或通知急救部門、醫院派救護車前來搶救。
- 5、妥善保管現場散落的物品及受害人的財物，慎防盜竊及搶劫。
- 6、注意防火防爆：事故當事人還應做好防火防爆措施，首先應關掉車輛的引擎，消除其他可能引起火警的隱患。事故現場禁止吸煙，以防引燃洩漏的燃油。載有危險物品的車輛

發生事故時，危險性液體、氣體發生洩漏，要及時將危險物品的化學特性，如有毒、易燃易爆、腐蝕性及裝載量、洩漏量等情況通知警方及消防人員，以便採取防範措施。

7. 公安交通部門接獲您的報警後會立即出警，經現場勘查後，如確認屬交通事故，便會填寫《交通事故立案登記表》，並進入事故處理程序。公安交通管理部門接獲交通事故報警後，應登記備查，記錄報警時間、報警人姓名、單位、聯絡電話、交通事故發生時間、地點、車輛類型、車輛號碼、是否載有危險物品、人員傷亡等簡要情況。如懷疑涉及交通肇事逃逸，更應詳細查詢並記錄肇事車輛的顏色、特徵及其逃逸方向等相關情況。如有人員傷亡，應立即通知急救、醫療、消防等相關部門。

8. 須協助現場調查和取證：交通警察勘察現場和調查取證時，當事人必須如實向公安交通管理機關陳述交通事故發生的經過，不得隱瞞交通事故的真實情況，應積極配合協助交通警察做好善後處理工作，並聽候公安交警部門處理。公安交通管理部門立案後應確定交通事故當事人，控制肇事人，查找證人。進行事故調查，全面、及時地收集有關證據。對交通事故當事人的基本情況；車輛安全技術狀況及裝載情況；交通事故的基本事實；當事人的道路交通安全違法行為及導致交通事故的過失或意外情況；與交通事故有關的道路情況；其他與交通事故有關的事實調查清楚。按照有關法規和標準的規定，拍攝現場照片，繪製現場圖，採集、提取痕跡、物證，製作現場勘查筆錄。

## 七) 攀岩、過山車

### 攀岩、過山車活動風險防範

1. 攀岩前要換上合適的衣服，活動關節，放鬆肌肉，調整心理，使自己處於靈活的狀態，當繫上安全繩套後，就必須依靠自己的力量和智慧來挑戰絕壁。
2. 逐步提升訓練強度，給予身體足夠的適應期。
3. 如果穴位不在指力範圍內，切勿勉強。
4. 盡量使攀登動作保持平衡，讓各組肌肉平均分擔壓力。
5. 避免將關節伸展至極限，否則會對周圍肌腱或組織造成損傷。
6. 確實按照個人能力決定訓練強度。
7. 為了使肌肉均衡發展，必須同時訓練與肌纖維收縮相反的力量。
8. 為運動中的肌肉進行柔軟度訓練，有助避免受傷。
9. 過山車和碰碰車向前、向後、向左、向右移動或改變方向轉彎，以及在高速加速後突然減速時，都會對身體帶來極大的衝擊力，容易扭傷頸部。此外，身體向前拋，頭部向後衝時，會導致創傷，輕則扭傷頸部韌帶、肌肉和關節，重則會對椎動脈、頸神經和脊骨造成創傷，例如手腳麻痺等。如果神經嚴重受損，更可能導致永久性半身或全身癱瘓，甚至死亡，後果非常嚴重。為防止頸椎受傷，遊玩時頭部和頸部最好緊貼頭墊，不要四處移動。

## 發生事故緊急處理方案

1. 檢查跌落地面的傷者的傷勢，切勿移動或搖晃傷者。
2. 立即致電 120，請急救醫生前來救治。
3. 採取初步急救措施：止血、包紮、固定。注意固定頸部、胸腰部脊椎，搬運時保持動作一致平穩，避免脊柱彎曲扭動加重傷情。治療傷處時，要注意是新傷還是舊傷，兩者的處理方式是不同的。
  - 1) 先確定受傷程度（患處外觀是否正常，例如皮膚破裂，骨頭外露或異常突出），然後根據 RICE 的處理原則：

Rest（休息）：停止運動。

冰敷：可抑制毛孔擴張，減低出血程度。

包紮：具有固定和止血功能。

抬高患處。然後依其需要決定是否請醫生過來或送院治療。其中以冰敷最重要，因為冰敷可以降低傷者疼痛的程度。

### 2) 扭傷處理

扭傷時應立即冰敷，以減輕疼痛和腫脹。最好在三天內避免浸泡熱水，以免加劇發炎。當然，扭傷後應盡量休息。

### 3) 肌肉拉傷或肌腱或骨膜發炎。

如果是肌肉拉傷或是肌腱或骨膜發炎，一般人當然是休息，但對於專業的運動員而言，長期的停訓會肌肉萎縮，神經反應變慢，進而使運動技術變形，運動成績明顯下滑。所以運動員在受傷後，不用完全停止練習，但引起受傷的動作，應該停止或減少（尤其是應完全禁止比賽）。

### 4) 骨折

如果是骨折，必須等到完全復原才能繼續運動，不過需要注意的是有很多骨折，從外表是看不出來的，冰敷法：器材：（冰敷袋、冷凍劑或以塑膠袋包裹冰塊外包毛巾）。

時間：（一次 10-15 分鐘，重複 3-4 次，中間間隔 3-5 分鐘）。

至於要不要貼藥膏，建議受傷後的四天內最好不要貼。同樣地，受傷後的四天內最好不要熱敷。正確的做法是，如果受傷四天後傷勢沒有好轉（疼痛沒有減輕或越來越痛），就應該到醫院照 X 光，讓醫生檢查是否有骨折或其他損傷。

## 八) 漂流

### 漂流活動風險防範

1. 漂流屬於一種戶外水上競技旅遊活動，患有嚴重心臟病、精神病、中重度高血壓、高度近視等疾病的旅客不宜參與此類活動。
2. 上筏只帶飲用水，手機、傳呼機、證件和現金.....怕水的東西都不要帶。
3. 參與漂流者須全程聽從漂流組織者或船工的組織和安排。
4. 家長須知：年紀太小的孩子不應漂流，即使懂得游泳亦不例外。山區河道情況複雜，急流險灘處處，不懂事的孩子在船上亂動很危險。
5. 漂流者在漂流途中未經許可不得離艇下水。
6. 漂流過程中，務必聽從船工或護漂員的指揮。漂流時切勿做出危險動作，保持平穩，避免碰撞。一般而言，無論是河道漂流還是高山峽谷的溪水賽道，都比較安全。遊客只要不擅自下船、不互相嬉鬧、不主動抓取水中的漂浮物和岸邊的草木石頭，漂流筏就不會翻覆。
7. 如遇翻船落水，漂流者毋須驚慌，救生衣可確保您的安全，請積極配合船工的救護措施，重新上船繼續漂流。
8. 參與漂流活動的人士，在整個漂流過程中，必須團結友愛、互相幫助，在緊張刺激的環境下安全快樂地完成整個漂流過程。
9. 漂流的時期為每年 4 月至 10 月。
10. 出發時，最好攜帶一套乾淨的衣服，以備下船時更換，同時最好攜帶一雙塑膠拖鞋，以備在船上穿著。
11. 漂流時不可攜帶現金和貴重物品上船。
12. 登船後第一件事是仔細閱讀漂流須知，聽從工作人員的安排，穿好救生衣，找到安全繩。
13. 如果天氣氣溫不高，參加漂流活動時，可在漂流出發地購買雨衣。
14. 漂流船通過險灘時要聽從工作人員的指揮，不要隨便亂動，應緊抓安全繩，收緊雙腳，身體向船體中央傾斜。
15. 如果遇上翻船，你完全不用驚慌，要保持鎮定，因為你穿著救生衣。
16. 切勿隨意下船游泳，即使游泳也應按照船工的意見在平靜的水面游泳，不得遠離船體單獨行動。

### 發生事故時的緊急處理方案

- 1、安全過險灘

到達險灘前，可先預測一下順流而下的大致方向；然後招呼大家收槳，將腳收回艇內並攏，雙手抓緊船沿上的護繩，身體俯低，不要站立起身，穩住船身重心保持平穩，一般就能安然渡過。

## 2. 受困於漩渦中

除非船憑着很大的慣性衝過漩渦，否則捲曲的波浪會撞回到船上而使它停下來，水也會立即灌進艙內，常常讓船猛烈地旋轉乃至傾斜。一些漩渦甚至可能會掀翻船，當然這並非很常見，因為船會因浸泡而加重。立即進入順流的水中以避免可能發生的傾覆；用槳或櫓划動順流的水以從漩渦中脫身而出，儘管漩渦表層的水通常都是逆流，其實在其下層及漩渦的旁側都有水流，萬不得已，用岸上的繩子也可把船從漩渦中拖出來。

## 3. 避免碰撞

保持平穩，避免碰撞是漂流過程中必須恪守的原則。實在避無可避時，要將船身控制在正面迎撞的角度，側面碰撞容易導致翻船，人員抓緊繩索。碰撞後船身會與岸平行，此時這一側的乘員要注意收腳以免夾傷。有時船與船之間會靠得很近，為免碰撞雙方要相互配合往反方向划槳或抵開船身。

## 4. 岩石碰撞

- 1) 如果船側有岩石，全體船員最好在碰撞前立即跳往最接近岩石的船側。
- 2) 船員的重量會使順流的船繞過岩石，逆流則會流得更高。否則，水會升起抵擋逆流，吸住它，並在岩石旁邊平整地包圍船隻。沒有被包圍的船通常能夠擺脫困境。
- 3) 藉由探測前方水中的岩石，將其推開讓船員轉到船後，划動船槳，跳躍式地站在船底或許也有幫助。一旦船隻鬆脫，一艘曾撞擊過的船將會非常難操作，因為它會灌入大量的水。
- 4) 趕快舀水，然後盡量將船停泊在平靜的水域。

## 5. 下沉

自排水船不會沉沒。如果撞到岩石導致沉沒，就應該用繩子從岸上尋求幫助。這種船通常會被幾噸的力量纏繞，但通常有一處不會那麼嚴重。

- 1) 用一條粗繩繞成 D 形環，穿過水道，如有需要可在前面鑽一個孔，或船尾的船架。
- 2) 可以使用由蝴蝶形環或安全扣組成的拉力系統來提升。
- 3) 盡力拉起船隻，離開水面，並使用船頭或船尾的繩索將船隻拉向岸邊。
- 4) 若仍然失敗，則應安排所有人員和物品在岸邊排成一線，等待水位變化。在激流探險中最危險的情況是船隻沉沒，應牢牢記住，所有人員的人身安全比船隻避開岩石更重要。

## 6. 墮水

萬一不小心墮入水中，千萬不要驚慌失措，救生衣的浮力足以將人托浮在水面上，而艇

上的同伴應伸出划槳讓墮水者攀抓。若墮水者離橡皮艇較遠時，要想辦法上岸或停留在石頭的背水面，迎水面水流強且容易被橡皮艇撞倒，等待救援。

## 7、翻船

翻船事故多發於水流湍急的區域，諸如巨大的漩渦、波浪、單側的波濤及障礙物（如石頭和倒下的枯樹等）所引發。翻船後應保持鎮定，先將艇身扶正；重新登艇時要注意兩側受力均衡，一側人員爬上艇時，另一側也要有人壓住。掉落的划槳要及時拾回，否則到了緩流區就只能用手划水了。由於從傾覆的船內游向岸邊非常困難，您通常需要其他船隻的協助，而這應該在遠離急流的平靜水域進行。救援船隻逆水靠近，撈起傾覆船隻的一條纜繩，再把它牽引至岸邊，其餘船隻也應該沿途搭救落水者，並盡快點算人數。救援的對象按先後順序依次是：先自己，再船上的其他乘客，最後是裝備。

- 1)嘗試跳開以避免撞到障礙物。
- 2) 如果確定不會捲入船隻與礁石之間的逆流，應盡量浮在水面上。
- 3)可上岸避開這一段急流區域。
- 4) 盡量與您的同伴一起行動，如果有人失蹤，應檢查船底以確定他是否被繩索或衣物纏住。

## 8. 氣室破裂

這是最壞的情況。此時要調整艇上人員的位置，破裂氣室的位置不要再坐人；設法保持橡皮艇穩定並靠岸等待救援。

## 9、靠岸

- 1)激流和瀑布是不可避免的，在沒有人的急流區繫上救生繩以幫助船隻駛過。
- 2) 並在岸上對船保持密切的控制，切記不可將繩索套在你自己身上，在繩上打個結或將繩繞在樹上都可幫助你實現對船的控制。
- 3)靠岸時務必帶上所有個人物品。如果發生受傷等情況，應立即撥打急救電話 120 送往醫院救治。

# 九) 潛水

## 潛水活動風險防範

1. 飲酒後不得進行潛水活動；患有心臟病、哮喘、高血壓、中耳炎的人士不得進行潛水活動。
2. 遵守二人同行的原則，避免單獨潛水，並緊隨教練。
3. 必須穿著救生衣，配重帶最後配戴。

4. 不要使用耳塞，在下潛至耳朵感到疼痛前，必須平衡耳壓。學習如何進行耳壓平衡。潛水時，由於水壓的關係，下潛到一定深度時會感到耳朵疼痛，進行耳壓平衡後，疼痛感就會消失。
5. 務必清除面罩內的水。
6. 切勿進行超呼吸動作，水肺潛水過程中切勿閉氣。水肺潛水時必須保持正常呼吸。
7. 近視人士可選擇與近視度數相同的潛水面罩。檢查裝備狀況良好後方可使用。
  
8. 完全離開水面後，才除下蛙鞋、面罩和呼吸管。
9. 遵守潛水深度限制，盡量避免深度超過 30 米（100 英尺），絕不可超過 39 米。上升過程中的速度不能超過每分鐘 18 米。
10. 潛水時必須掌握的幾種手勢語言：OK、上升、下潛、不舒服、有毒生物，請勿觸摸。

## 發生事故緊急處理方案

### 1.抽筋

如果心理緊張、水太涼或待在水裡時間太長，都可能抽筋。下水前的準備活動應當充分，在水裡時間別太長。一旦出現抽筋，千萬不要慌亂。比方腳趾抽筋，那就馬上將腿屈起，用力將足趾拉開、扳直；小腿抽筋，先吸足一口氣，仰臥在水面，用手板住足趾，並使小腿用力向前伸蹬，讓收縮的肌肉伸展和鬆弛；手指抽筋時，手握成拳頭，然後用力張開，如此反覆、即可解脫。

### 2.作嘔、嘔吐

鼻子吸入污水就會這樣。趕快上岸，然後用手指按壓中脘、內關穴，如果有仁丹，也可以含一粒。為預防腸炎，還可吃幾瓣生蒜。

### 3.皮膚痕癢、出疹

主要由皮膚過敏引起。立即上岸。服用一片息斯敏或撲爾敏，很快就會好轉。

### 4.頭痛

原因可能是慢性鼻炎、嗆水或身體寒冷、暫時性腦血管痙攣而引起腦供血不足。這時應迅速上岸，用大拇指在頭頂百會、太陽及列缺穴按揉，然後用熱毛巾敷頭，再喝一杯熱開水，即可好轉。

### 5. 腹部疼痛脹悶

剛吃過飯或空腹潛水即會產生腹痛腹脹。此時應上岸仰臥，用拇趾尖點壓中脘、上脘或足三里穴，同時口服 3 至 5 毫升十滴水，並用熱毛巾敷腹部。

### 6. 耳痛、耳鳴可能是耳朵入水或鼻子嗆水，排水方法有：

- 1) 將頭歪向耳朵入水的一側，用力拉住耳垂，用同側腿單腳跳。

2) 手心對準耳道，用手把耳朵堵嚴壓緊，左耳進水就把頭歪向左邊，然後迅速將手拔開，水即會被吸出。

3)用消毒棉簽伸入耳道內吸乾水分。

#### 7. 頭昏腦脹

主要原因是潛水時間過長，血液聚集於下肢，腦部缺血，身體能量消耗較大，過度疲勞。請立即上岸休息，全身保暖，並適當喝些淡糖鹽水。

#### 8. 眼睛痕癢疼痛

可能是由不潔淨的水引起。上岸後應馬上用乾淨的淡鹽水沖洗眼睛，然後用氯黴素或紅黴素眼藥水點眼，臨睡前最好再熱敷一下。

9. 潛水減壓病或肺氣壓傷發生後，應立即撥打急救電話 120，急速將病人送往醫院做減壓艙的加壓治療。在潛水疾病患者的運送過程中應注意以下幾點：

1) 運送過程中，讓患者躺下，解開束縛衣物和領口，墊高腳部約 20 至 30 厘米，以免因氣泡堵塞血管或腦部神經系統受壓而發生危險。

2)維持一個大氣壓力，切忌高空運輸，在救護車上為患者提供百分百純氧。

3) 救護車上需要有醫護人員，隨時觀察病情變化或進行心肺復甦。

## 十) 熱氣球、高空跳傘、滑翔跳傘

### 熱氣球、高空跳傘、滑翔跳傘活動風險防範

1、一天中太陽剛剛升起時或太陽下山前一、兩個小時，是熱氣球飛行的最佳時間，因為此時的風通常很平靜，氣流也很穩定。大風、大霧都不利於熱氣球的飛行。按照規定，風速小於 6 米/秒，能見度大於 1.5 公里，而且飛行空域內無降水，才可以自由飛行。

2、滑翔傘等初學者的練習，應避免在山坡進行，最好是在沒有障礙物、寬廣的平地練習比較好；傘型不要任意改造，製造商如果對其販售的傘型有所改適，會有自己的試飛員來做試驗；初到一個場地飛行時，要向當地的飛行員請教，聽聽他們的意見。另外，取得當地氣象相關資料也很重要。在越野飛行前，應該盡可能在出發時和場地負責人或所屬隊長聯絡。

3、直升機飛行前要確認整個飛行控制系統正常，冬季飛行，要確認旋轉斜盤、液壓伺服閥、各鉸鏈及 U 形夾沒有結冰。

### 發生事故緊急處理方案

1. 移除傷者身上的用具和口袋中的硬物。

2. 立即處理危及生命的問題，針對呼吸心跳驟停及致命的外出血，給予心肺復甦及恰當的止血方法救治。
3. 複合傷要求平仰臥位，保持呼吸道暢通，解開衣領鈕。
4. 周圍血管損傷，壓迫傷部近心端動脈幹骨。直接在傷口上放置厚敷料，繃帶加壓包紮以不出血和不影響肢體血液循環為宜，通常有效。當上述方法無效時可慎用止血帶，原則上盡量縮短使用時間，一般以每次不超過 20 分鐘為宜，做好標記，註明上止血帶時間。
5. 立即撥打急救電話 120，快速平穩地送往醫院救治。在搬運和轉送過程中，頸部和軀幹不能前屈或扭轉，而應使脊柱伸直，絕對禁止一人抬肩一人抬腿的搬運方法，以免造成或加重截癱。
6. 骨折處理：詳細、認真檢查，確定骨折部位，對閉合性骨折使用夾板或康能氣墊固定以減輕疼痛、防止繼發性損傷，對開放性骨折外露斷端不要復位，只作消毒敷料創面包紮，懷疑或確診脊柱及骨盆骨折者，應盡量使身體處於同一水平固定於鏟式擔架上搬運，禁止彎腰和抬腿，以免損傷脊髓，造成癱瘓。活動性出血應予加壓包紮，上止血帶者，注意上帶時間。

## 十一) 沙漠四驅車、野外攀山四驅車

### 沙漠及野外攀山四驅車活動風險防範

- 1、飲飽水，帶足夠嘅水，唔好喺烈日下行動。喺沙漠中一定要逐漸適應節奏，要頻密飲水或其他流體，有規律咁進餐，每次應該少食，唔好飲用酒精類飲品，以免降低抗熱能力。
- 2、出發前務必告知他人你的行程路線。
3. 在沙漠中行駛，起步時不能加大油門猛鬆離合器或以高轉速起步，這樣會使四個輪子深深陷入沙中，甚至會導致離合器燒毀或半軸斷裂等事故。
- 4、起步時應慢，根據當時車子起動的速度慢慢加大油門，逐步提升車速；行駛途中，如果前方有大沙丘或相當陡峭的坡段，要採用大油門高轉速，利用車速慣性衝上去。一旦衝不上去，車速下降時，還要採取向右轉或向左轉調頭下坡的路線，盡量不要讓車子停下來。

### 發生事故緊急處理方案

- 1、長時間曝露喺沙漠酷熱環境下引起嘅疾病包括：熱痙攣、輕度中暑、中暑。呢幾種疾病嘅症狀會逐漸加重，由腹部抽筋同肌肉痙攣（熱痙攣）到噁心、頭暈、頭痛、虛弱、發

冷、皮膚濕冷（輕度中暑）再到意識模糊或者失去知覺、皮膚發熱發乾、唔出汗（中暑）。以上幾種症狀有時會交替出現。中暑可能會致命。如果出現熱休克，需要：避免日曬，如果可以嘅話應避免熱源，用水幫中暑嘅人降溫，唔可以用冰（冰會引起休克），並盡快接受治療。

2、若旅客在駕駛野外攀山四驅車時發生意外，確認傷者的傷勢後，能採取緊急搶救措施的，應盡最大努力搶救，包括採取止血、包紮、固定、搬運和心肺復蘇等。並立即撥打急救電話 120，設法送往就近的醫院搶救治療，除非未受傷或雖有輕傷本人拒絕前往醫院診斷。

## 十二) 水上活動

### 水上活動風險防範

- 1、對於旅行社行程以外的各類水上活動，參加前應謹慎評估其安全性及自身的身體狀況。
- 2、下海暢泳前，請密切留意當地海灘發布的公告及警告：紅黃相間旗幟表示水面平靜，適合游泳；黃旗表示水面有風浪，下水存在危險；紅旗則表示水面風浪大，禁止下水。
- 3、參加水上活動宜結伴同行，如發現落單應盡速趕上同伴，如教練或船員要單獨將您帶離，應拒絕並告知導遊或領隊，要了解活動場地是否合法及器材的使用操作，浮潛裝備不能替代游泳能力，不會游泳者，請小心嘗試並注意同伴的狀態。
- 4、事先了解地形、潮汐、水流、風向、溫度、出入水點等因素，如上述因素不適合水上活動時，則不要勉強參加。
- 5、參加外島的行程活動，請務必遵守穿著救生衣的規定，全程穿著，如果船家未有提供救生衣，應主動要求。
- 6、乘坐遊艇及水上電單車，不跨越安全海域，泳客亦不能在水上電單車、快艇、拖曳傘等水上活動範圍區內游泳。水上電單車通常是駕駛員與旅客共乘一輛，正常的碰撞是無可避免，但如發現異常狀況請馬上告知導遊或領隊。
7. 注意活動區域的安全標示、救援設備及救生員的設置地點。
8. 請注意自身的身體狀況，患有心臟病、高血壓、感冒、發燒、醉酒及餐後，請勿參與水上活動及浮潛。如感到疲倦、寒冷，應立即離開水面。
9. 避免長時間浸在水中及曝曬在陽光下，亦不長時間閉氣潛水造成暈眩導致溺斃；潛入水裡時不使用耳塞，因水壓會使耳塞撞擊耳膜造成傷害。浮潛時切勿以頭部先入水，並應攜帶漂浮裝備。

10. 乘坐遊艇前宜先了解遊艇的載客量，如有超載應予拒乘。搭乘時不要集中在甲板的一方，以免船身失去平衡。應注意不要超載，並要注意了解救生設備的存放位置和掌握其使用方法。
11. 溫泉水含有多種礦物質，有助強身健體，但一般不宜長時間浸泡；患有心臟病、高血壓等疾病或體弱多病人士，以及酗酒人士切勿浸浴；請留意浴區相關溫泉告示，正確浸浴。
12. 旅遊接待人員應提醒旅客在下水前要做熱身運動，以防抽筋。
13. 旅客在湖泊、海岸欣賞風景時，要注意腳下安全。
14. 不諳水性的人士最好不要參與游泳活動，必須下水亦應有專人陪同，並配備救生圈

## 遇溺事故緊急處理方案

### 1. 自救

- 1) 保持鎮靜，切勿手腳亂動拼命掙扎，以免被水草纏繞，並節省體力，身體才不會快速下沉。
- 2) 除呼救外，墮海後應立即屏住呼吸，踢掉雙鞋，然後放鬆肢體。感覺身體開始上浮時，應盡可能保持仰臥姿勢，頭部後仰，讓鼻子露出水面呼吸。呼吸時盡量用口吸氣、用鼻呼氣，以防水嗆到。呼氣要淺，吸氣要深。
- 3) 不諳水性的人切勿嘗試將整個頭部伸出水面。當救生員出現時，切勿驚慌失措並抓住救生員的手、腿、腰等部位，必須聽從救生員的指示，讓其帶領游回岸邊。
- 4) 游泳技能良好者，倘若發生抽筋，應保持鎮定，並採取下列方法以舒緩痙攣。
  - i. 如果手指抽筋，請握拳，然後用力張開，快速重複幾次，直到抽筋消除為止。
  - ii. 如果小腿或腳趾抽筋，應先吸一口氣仰浮水面，用抽筋肢體對側的手握住抽筋肢體的腳趾，並用力向身體方向拉，同時用同側的手掌壓在抽筋肢體的膝蓋上，幫助抽筋的腿伸直。
  - iii. 如果大腿抽筋，同樣採用拉長抽筋肌肉的方法解決。

### 2. 救助他人

- 1) 未受過專業救生訓練或未領有救生證的人士，切勿輕易下水救人。
- 2) 岸邊的民眾最好拋擲繫有繩索的救生圈或長竿類的東西，不要徒手落水救人，可利用樹木、樹藤、樹枝、木塊、塑膠瓶救人。
- 3) 搶救遇溺者需要入水，須先脫掉衣服和褲子。游到遇溺者面前約 3 至 5 米，先吸一大口氣潛入水底從遇溺者背後施救。

### 3. 岸上復甦

- 1) 判斷溺水者有否知覺。迅速將溺水者放置在堅實的平面上，呈仰臥姿勢，同時輕拍並呼喚。
- 2) 如果沒有反應，立即呼救。撥打急救電話 120。告知事故發生的時間、地點、情況，並與當地救援人員協助求援。在救援人員來到之前不要離開事故現場。
- 3) 使用仰頭抬頷法打開氣道，立即清除溺水者口鼻內的污泥、雜草、痰涎、嘔吐物，如有假牙，取出假牙。救護人員單腿屈膝，將溺水者俯臥於救護者的大腿上，使其頭下垂，然後按壓其腹部及背部，亦可利用地面上的自然坡度，藉姿勢使溺水者體內的水從氣管及口腔排出，將溺水者的頭部轉向側面，以便讓水從其口鼻流出，保持上呼吸道暢通。然後將頭轉回正面。救護人員從後抱起溺水者的腰部，使其背部向上，頭部向下，也能使水倒出來。
- 4) 觀察、聆聽、感覺，判斷遇溺者有否呼吸。
  - i. 有呼吸，則不用吹氣，只需注意監測，並使其恢復正常呼吸。
  - ii. 無呼吸，應立即施行口對口人工呼吸。吹氣頻率為：成人 12 次/分鐘，小童 16 次/分鐘；吹氣量為：800—1200 毫升。
- 5) 檢查頸動脈有無搏動。無脈搏，立即進行胸外心臟按壓。按壓頻率：成人、兒童均為 100 次 / 分鐘；按壓深度：成人 4-5 厘米，兒童 2-3 厘米。按壓與吹氣之比：成人、兒童均為 30: 2。即按壓 30 次，吹氣 2 次，為一個循環。兩分鐘內連續做五個循環，再判斷、檢查脈搏、呼吸和瞳孔有無變化。
- 6) 除非醫務人員已接手，否則不得隨意終止搶救。

## 十三) 體驗競技性體育項目

### 參與競技性運動的風險防範

競技體育亦稱競技運動，是體育的重要組成部分，它是以體育競賽為主要特徵，以創造優異運動成績，奪取比賽勝利為主要目標的社會體育活動。

- 1、注意衣著防止感冒。運動時一般出汗較多，稍不注意就有受涼感冒的危險。
- 2、及時補充水分防止秋燥。由潮濕悶熱的夏季進入秋季，一下子氣候變得乾燥，溫度亦降低不少，人體內容易積聚燥熱，而且秋季空氣濕度減少，容易引起咽喉乾燥、口乾舌燥、嘴唇乾裂、鼻出血、大便乾燥等症狀。加上運動時流失的水分會加重人體缺水嘅反應，因此，運動後一定要多飲水，多吃水果，防止咽喉腫痛。
3. 做好準備防止拉傷。對於任何一種運動來說，準備活動都是必須的，因為人的肌肉和韌帶在秋季氣溫較低的情況下會反射性地引起血管收縮、黏滯性增加，關節的活動幅度減小，韌帶的伸展度降低，神經系統對肌肉的指揮能力在沒有準備活動的情況下也會下降，

鍛鍊前若不充分做好準備活動，會引起關節韌帶拉傷、肌肉拉傷等，嚴重影響日常生活，鍛鍊反而成了一種傷害。

4、循序漸進切忌過猛。有些人覺得運動量大才能鍛鍊好身體，增強抵抗力，其實不然，運動跟吃飯睡覺一樣，都是適度才好。鍛鍊時覺得身體有點發熱，微微出汗，鍛鍊後感到輕鬆舒適，這就是良好的效果。相反，如果鍛鍊後十分疲勞，休息後仍然身體不適、頭痛、頭昏、胸悶、心悸、食慾減退，那麼您的運動量可能過大了，下一次運動時一定要減少運動量。

5. 由於秋季氣溫開始下降，人體的肌肉和韌帶在這種環境下容易反射性地引起血管收縮，關節生理活動度減小，因此極易造成肌肉、肌腱、韌帶及關節的運動損傷。因此，每次運動中也要注意運動的方法，除了做好充分的準備活動外，運動的幅度、強度都要重視，不要勉強自己做一些較高難度的動作。

6、剛吃過飯不宜運動。如果飯後立即上體育課，是不利於健康的。這是因為飯後消化系統的血液循環大大增加，而身體其他的部位血液循環就會相對減少，如果馬上開始運動，消化的過程受阻，胃腸容易生病。所以飯後 30 分鐘后再進行運動為好。

## 發生事故時的緊急處理方案

運動時，人體容易受傷，傷勢嚴重時要立即撥打急救電話 120，馬上送往醫院，如果是輕傷、小傷，可以按照下面的方法進行急救：

### 1. 擦傷

最常見的運動損傷。用乾淨的溫水清洗傷口上的血液和污垢，無需包紮；如果擦傷部位較淺，只需塗抹紅藥水即可；如果擦傷創面較深或有滲血，應用生理鹽水清潔後再塗抹紅藥水或紫藥水。如果情況嚴重，則需要對傷口進行消毒並貼上創可貼。

### 2. 擦傷

由於身體局部受到鈍器撞擊而引起的組織損傷。輕度損傷不需特殊處理，經冷敷處理 24 小時後可用活血化瘀藥劑，局部可用傷濕止痛膏貼上，在傷後第一天予以冷敷，第二天熱敷。約一星期後可吸收消失。較重的挫傷可用雲南白藥加白酒調敷傷處並包紮，隔日換藥一次，每日 2-3 次，加理療。

### 3. 扭傷

為受傷的關節降溫，例如用冰塊冷敷。最好用繃帶固定受傷的關節，切記要避免讓受傷的關節再次受力。扭傷是由於關節部位突然過度扭轉，扭傷了附在關節外面的韌帶及肌腱所致。多發生在踝關節、膝關節、腕關節及腰部，不同部位的扭傷，其治療方法也不同。

1) 急性腰扭傷可讓患者仰臥在墊得較厚的木床上，腰下墊一個枕頭，先冷敷，後熱敷。

2) 關節扭傷踝關節、膝關節、腕關節扭傷時，將扭傷部位墊高，先冷敷 2-3 天后再熱敷。如扭傷部位腫脹、皮膚青紫和疼痛，可用陳醋半斤燉熱後用毛巾蘸敷傷處，每天 2-3 次，每次 10 分。嚴重的脫臼和骨折，最好立即送醫院進行緊急處理。

### 4、瘀傷

猛烈碰撞會引起皮下血管破裂，血液流到周圍組織，皮下出現一塊青紫色的斑。處理方法：馬上給受傷部位降溫，最好用有彈性的繃帶包紮瘀傷的部位。

#### 5. 肌肉拉傷

指肌肉纖維撕裂而導致的損傷。主要由於運動過度或熱身不足造成，可根據疼痛程度知道受傷的輕重，一旦出現痛感應立即停止運動，並在痛點敷上冰塊或冷毛巾，保持 30 分鐘，以使小血管收縮，減少局部充血、水腫。切忌搓揉及熱敷。

#### 6. 韌帶撕裂。

扭傷腳踝時很容易發生韌帶撕裂，輕微的情況要馬上降溫、敷冰袋，休息幾星期；嚴重的情況則要到醫院做手術治療。

7. 網球肘是由於肌腱止點負擔過重造成的，症狀是運動時外肘疼痛。應替患處降溫，塗上止痛膏，但不要固定。

## 十四) 野外探險

### 野外探險活動風險防範

- 1、切勿在沼澤附近紮營。
- 2、必須使用蚊帳。
- 3、減少脫掉衣服。
- 4、加高床的高度離地至少 1 米。
- 5、點燃的香煙，可使許多咬住皮肉的蟲子鬆口。
6. 被毒蛇咬傷後，先綁止血帶，後排毒。若手足部位被咬傷引起腫脹時，上肢者針刺八邪穴，即 4 隻手指指縫之間。下肢者針刺八風穴，即 4 隻腳趾趾縫之間，以加速排毒，加速消腫。針刺方法：用鈍頭粗針平刺直入 2 厘米。
7. 在雪地遇險時，切勿用雪擦拭凍傷的肢體，亦不可按摩。
- 8、在沙漠遇險時，應挖沙坑、晝伏夜出，並想辦法收集晨露。
- 9、旅遊裝備用品應按實際需要選擇攜帶。特定探險旅遊環境中的用品必須有極高性能指標，例如洞穴探險、攀登雪山、考察原始森林等。以下列出一一般野外探險旅遊用品。選購時以短小精巧為原則。

#### 1) 帳篷。

主體、附件、纜繩、鐵釘、鐵錘、木錘、鏟子、鋸子、其他。

#### 2) 光熱用品。

燃料、火柴、蠟燭、打火機、電筒、充電燈、電池。搜救人員可以從很遠的距離看到電筒的光。它們是引起搜救人員注意你的最好方法，而且方便攜帶。如果你在生火方面遇到麻煩，電筒就可以幫上你的大忙。

### 3)寢具。

睡袋、墊子、毛毯、其他。

### 4)煮食用具。

煲、爐、盤、碗、匙羹、桶、刀、鏟、杯、叉、筷子、水壺。

### 5)食物。

主食、調味料、飲品。出發前，你必須攜帶一種戶外食品，探險必備，旅行常備——優易活力旅途，這款產品在沒有食物的情況下可代替食物維持生命 5-10 天，為等待營救提供寶貴的時間。

### 6)個人用品。

背囊、小包、背包、外套、內衣、帽子、襪子、靴子、拖鞋、手套、雨具、牙膏、牙刷、香皂。筆記簿、地圖、指南針、現金、信用卡、相機、手錶、駕駛執照、中國內地身份證、通訊工具。

### 7)急救箱等醫療用品。

唇膏、防曬用品、創可貼、止痛藥、消食片、感冒藥、消毒藥、棉花、紗布、風油精、酒精、速凝血劑 (QuickClot) 或 Celox 快速止血藥 (用於處理嚴重出血)、鑷子、針線、抗生素軟膏、防曬霜，以及任何你需要的特殊藥品，以備不時之需。

### 8) 吹哨子。

當你在森林裏迷路時，哨子是幫助你發出信號的最佳工具。定期吹哨所需的能量比叫喊少得多，而且高音調的哨子聲傳播距離更遠。

### 9) 膠垃圾袋。

塑膠垃圾袋既薄又輕，用途卻很多。你可以用它們來盛載雨水，或剪三個洞，當作臨時雨衣；它亦可作為臨時帳篷的防風布。

10、在組織野外求生綜合訓練過程中，導遊（領隊）應有考慮周詳的安全措施。(1) 作好周密完整的探險計劃和充分的物資準備，包括活動目的、路線、日期、分工、紀律、裝備、物品、旅客檔案等，並讓每位旅客徹底了解。

1)健康管理。出發前應為旅客進行健康檢查，如有不適宜的情況，則應停止野外求生訓練。

2)組織必要的體能、技能和心理方面的培訓。

3) 導遊（領隊）與遊客直接商議購買普通意外傷害保險或特種意外傷害保險事宜，從而使遊客獲得較大的風險保障。

4)組織隊伍。將隊伍分成 5 至 12 人一組，整個隊伍不可拉得太長，應經常保持前後呼應的狀態，要約定一些聯絡信號。還應安排有責任感、對活動計劃十分了解、有經驗的人擔任留守。配備醫務人員。

## 發生事故緊急處理方案

### 1、避免雷擊

戶外活動存在遭受雷擊的危險。但只要採取科學有效的措施，便可以顯著降低這種危險：

- 1)預知打雷和雷擊。先看到亂積雲變大，不久即變成雷雲，趕緊到安全地方躲一躲。收音機中有刺耳的雜音、忽下大粒雨滴也是打雷的預兆。
- 2) 跑向低窪地區。
- 3) 遠離高樹或茂密樹林。
- 4) 遠離鐵塔，去除身上的金屬物品，裝入塑膠袋中。
- 5)如果在水中活動，請盡快上岸。
- 6)不要聚集，應分散開。
- 7) 小屋內、車廂內、岩石背陰處或凹處也是很好的躲避之處，但要注意不要靠牆。

### 2、落石雪崩

由高處掉落的一塊小石頭有時也會嚴重傷人，甚至導致死亡。因此在山間行走時，一定要注意是否有落石標誌，要仔細觀察，分辨浮石，一般來說，在多石頭的地方，浮石的顏色比周圍石頭新；通過容易發生落石的區域時，應戴好安全帽或用厚衣服蒙住頭，快速通過；儘量提早發現落石，及時避讓，避免意外傷害；行走中不小心踏落石頭時，要立刻喊出聲，通知下面的同伴。

雪崩的威脅非常大。因此，進行野外求生訓練時，首先要向當地居民查詢哪些地方有潛在危險，以避開經常發生雪崩的地區。透過地貌特徵也能判斷雪崩常發地區，例如山坡上有雪崩槽、山坡上方有懸浮的冰川、山脊上有雪簷等。雪崩前，會有雪塊、冰片落下，此時要確認冰落的方向，然後再決定逃離方向。一旦來不及逃脫而捲入雪崩，手腳要快速地像游泳一樣運動，盡量使頭部浮在雪上，同時拋出身上攜帶的一些物品作為標識物，以便別人知道你被雪埋的具體位置，及時營救。

### 3、防止迷路

在山林中前進，遇到竹林、草海、懸崖等地形時，切勿輕易進入或攀爬。同時，要隨時注意掌握方向，指南針和地圖此時會有重大效用，萬一沒有時，可以採取以下方法辨認方向：

- 1)尋找北極星：大熊星座是由七顆星排成勺狀，勺端兩顆星向前延伸約五倍距離，即北極星，也就是北方。
- 2)觀察植物：竹莖向南面的部分顏色較綠，北面較黃；頂尖在無風時垂向南方。樹幹的年輪，南側排列較鬆而北側較密。青苔和蕨類多長在北向的地方。
- 3)手錶觀測法：找一根小棒豎立在手錶中央，轉動手錶的角度，使小棒的投影與時針重疊，此時時針與 12:00 所形成夾角的平分線，即指向北方，另一端則為南方。
- 4) 在野外行進過程中，沿途留下標記，方便沿原路返回，或讓同伴跟隨，以及為救援者提供線索。標記可以是隨身攜帶的布條等物品，綁在樹上或壓在石頭下，也可就地取材製作。

### 4、身體不適身體不舒服，感到頭昏腦脹時，應放鬆心情，坐下或半仰臥，解開束縛身體的

衣物或包袱。告訴同行者自己的症狀是發冷還是發熱、何處疼痛或不適？然後再考慮處理辦法。如果臉色發紅，呼吸急促，不出汗，這很可能是中暑，應將不適者抬到樹蔭下休息，並將頭部墊高，身體平臥，保持安靜，注意降溫，同時可服用人丹、十滴水、淡鹽開水等。有嘔吐症狀時，要取側臥姿勢，右手放在下巴下作枕頭，放鬆身體，嘔吐後應漱口，並安靜休息，如症狀加重，則趕快送醫院。打噴嚏、發寒、頭痛是感冒初期的症狀，適量飲水、服用普通感冒藥，多休息即可治癒，如果在野外露營時患感冒，應注意多吃溫熱食物，保暖，早睡，讓身體出汗，症狀就會有好轉，如果遲遲不退燒，可服用解熱劑。腹痛的原因很多，依部位判斷，左下腹部疼痛，可能是急性腸胃炎，或者身體受涼，服用黃連素或正露丸這類藥品，並注意保暖腹部，放鬆靜躺休息即可痊癒；右下腹部持續疼痛和壓痛，有闌尾炎的危險，不可服用止痛劑（以免影響判斷），並迅速送醫院治療；胃部疼、燒灼感、噁心時，可服用保護胃黏膜藥治療。

## 5. 昆蟲叮咬

1) 一般情況下，被蚊子、跳蚤、臭蟲等叮咬，野蜂、毛毛蟲等螫傷，蜈蚣、螞蟥等咬傷，塗上風油精、萬金油，或口水、肥皂，即能起到消炎、止癢作用；被野蜂螫傷後，會產生劇痛、眼花噁心等症狀，如果發現蜂尾部的毒腺及螫針還留在傷口上，應該用小鑷子或小鉗子拔除，不要用手掐。隨後用醋酸塗擦傷口，消腫止痛，也可用野菊花葉、夏枯草搗爛敷傷口；遭到螞蟥叮咬時，不要使勁往外拉，以免拉斷而將螞蟥的吸盤留在傷口內，引起傷口發炎、潰爛。正確的處理方法是，用手掌在旁邊拍擊，螞蟥受到驚嚇會自動掉下來，也可用風油精、食鹽灑在螞蟥身上，或用煙頭燙；人的皮膚受到毛毛蟲身上毒毛的侵害，會感到辣、癢、痛，並伴有紅腫症狀。這時應小心地將毛毛蟲從身上清除，再用膠布黏在皮膚上，揭下時可以將毒毛去除。還可以採些馬齒莧、蒲公英、野菊花等清熱解毒的草藥搗爛後塗擦或外敷。如果全身出現皮疹，可服用撲爾敏等抗過敏藥；由於毒蠍子、毒蜈蚣等的毒性比較大，遭到襲擊後應採用對付蛇傷的方法處理。

2) 在山野行走時，不要隨便將手插入樹洞或岩石空隙等蛇在白天的休息之處。

如何判斷是否被毒蛇咬傷。從外表看，無毒蛇的頭部呈橢圓形，尾部細長，體表花紋多不明顯；從傷口看，由於毒蛇都有毒牙，傷口上會留下兩顆毒牙的大牙印，而無毒蛇留下的傷口是一排整齊的牙印；從時間看，如果咬傷後 15 分鐘內出現紅腫並疼痛，則有可能是被毒蛇咬了。

被毒蛇咬傷後的急救。咬傷後不要劇烈奔跑，以減慢人體對蛇毒的吸收和蛇毒在人體內的傳播速度，減輕全身反應；記住傷口的形態，詳細告知急救的醫務人員，如果把蛇打死，則帶上死蛇，以便醫務人員及時、正確地給以治療；被毒蛇咬傷後，應立即用柔軟的繩或帶結紮在傷口上方，以阻斷靜脈血和淋巴液的回流，減少毒液吸收，防止毒素擴散；應急排毒。立即用冷茶、冷開水或泉水沖洗傷口，有條件的話可用生理鹽水、肥皂水、雙氧水、千分之一的過錳酸鉀溶液、四分之一的呋喃西林溶液沖洗。施行刀刺排毒，用清潔的小苗刀、痧刀、三棱針或其他乾淨的利器挑破傷口，不要太深，以劃破兩個毒牙痕間的皮膚為原則，或在傷口周圍的皮膚上，用小苗刀挑數孔，刀口如米粒大小，這樣就可防止傷口閉塞，使毒液外流，刀刺後應馬上清洗傷口，從上而下向傷口不斷擠壓 15 分鐘左右，擠出毒液。如果傷口裡的毒液不能暢通外流，可用吸吮排毒法，

採用拔火罐、針筒前端套一條橡皮管來抽吸毒液，無工具時可直接用嘴吸吮，但必須注意安全，邊吸邊吐，每次都用清水漱口。內服、外敷藥物，具體用什麼蛇藥，應根據當時當地能立即採到為原則，靈活運用。

## 6. 骨折損傷

### 1) 損傷出血的急救法。

在野外，有時會因意外造成身體某部位受傷出血。輕微的表皮出血無需特殊處理即可自行癒合，但嚴重出血可能會危及生命，必須採取緊急止血措施。如果只是小傷口，用乾淨的布塊直接按壓在傷口附近即可止血；如果血液滲透布塊，應反覆更換，直到沒有活動性出血，此時才用消毒紗布覆蓋傷口，並用繃帶固定。如果是割傷或砍傷，血流不止，這是動脈出血，危險性很大，必須使用止血帶或加壓繃帶止血。但要注意，止血帶紮緊 20 分鐘左右後，應間隔地鬆開再紮緊，以免被捆紮處以下的肢體血液循環完全中斷而引起肢體壞死。此外，還可以使用乾淨的紗布或止血棉等止血劑填塞在傷口處，再用加壓繃帶固定。

### 2) 骨折及扭傷。

在野外求生實踐中，滑倒或失去平衡跌倒很容易造成骨折、脫臼或扭傷。發生骨折或扭傷時，首先應保持安靜休息，不要勉強走動，以免傷勢惡化。接著可用河水、冰、雪等冷卻患處，切勿按摩。然後用木板或替代物夾住患處，用繃帶加壓固定。抬高患處，高於心臟。最後送往醫院，搬運時應小心謹慎，一般可採用兩人做手椅、單人背負、兩人攙扶、擔架搬運的方法。對於脊椎受傷的患者，一定要放在平坦而堅固的擔架上固定後送往醫院，身體不能彎曲，否則可能會造成脊髓損傷而導致癱瘓。

## 7. SOS 訊號

在遇險時獲救的首要前提是與外界取得聯繫，讓其他人知道您的處境。SOS (Save Our Soul) 是國際通用的求救信號，可以在地上寫出或通過無線電發報，也可用旗語通訊方式打出或通過其他方式發出代碼。另外，幾乎任何重複三次的行動都象徵著尋求援助。例如點燃三堆火、製造三股濃煙、發出三聲響亮的口哨、槍響或三次火光閃耀。如果使用聲音或燈光信號，在每組發送三次信號後，間隔 1 分鐘時間，然後再重複。

### 1) 煙霧彈及煙火信號。

燃放三堆煙、火是國際通行的求救訊號。將火堆擺成三角形，間隔相同最為理想，可方便點燃。在白天，煙霧是良好的定位器，所以火堆要添加膠片、青樹葉等散發煙霧的材料，濃煙升空後與周圍環境形成強烈對比，易受人注意。在夜間或深綠色的叢林中亮色濃煙十分醒目。添加綠草、樹葉、苔蘚和蕨類植物都會產生濃煙。黑色煙霧在雪地或沙漠中最醒目，橡膠和汽油可產生黑煙。訊號火種不可能整天燃燒，但應隨時準備妥當，使燃料保持乾燥、易於燃燒，一旦有任何飛機路過，就盡快點燃救助。白樺樹皮是十分理想的燃料。為了盡快點火，可以利用汽油，但不可直接傾倒於燃料上。要用一些布料做燈芯帶，在汽油中浸泡，然後放在燃料堆上，將汽油罐移至安全地點後才能點燃。切記在周圍準備一些青綠的樹皮、油料或橡膠，以放出濃煙。

### 2) 地對空訊號。

尋找一大片開闊地，設置易被空中救援人員觀察發現的信號，信號的規格以每個長

10 米，寬 3 米，各信號之間間隔 3 米為宜。「I」——有傷勢嚴重的病人需要立即轉移或需要醫生；「F」——需要食物和飲用水；「II」——需要藥品；「LL」——一切都好；「X」——不能行動；「→」——按這一路線運動。

3)其他信號。

光信號。利用陽光和一面反射鏡或玻璃、金屬鉑片等任何明亮的材料即可反射出信號光。持續的反射將產生長線和圓點，這是摩斯密碼的一種。

旗語信號。左右揮動表示需要救援，要求先向左長劃，再向右短劃。

## 十五) 主題樂園刺激機動遊戲

### 主題樂園高刺激機動遊戲活動風險防範

1、到遊樂設施的控制室查看一下有沒有專門機構頒發的《安全檢驗合格證》，不要乘坐無使用登記證、定期檢驗合格報告，以及未標註安全注意事項和警示標誌的遊樂設施。

2. 遊玩前，請留意遊樂設施的「遊客須知」並嚴格遵守。

3、服從工作人員的指揮。

4、小童在遊樂場所玩耍時必須要有成人陪同，發現不安全因素要及時預防、消除。

5. 如過山車等機動遊戲，通常會在短時間內急劇下降、轉彎，甚至碰撞，過程非常劇烈，人們在盡興的同時，可能會影響頭頸部血液回流，導致眼部血液循環障礙，造成眼壓升高或眼內血管破裂，可能對青光眼患者產生嚴重影響；而高度近視患者進行此類劇烈活動時，不但極易使眼球壓力產生變化，嚴重者甚至會引發視網膜脫落，造成嚴重後果。

6、進入夏季後，氣溫升高、人潮擁擠容易導致遊客體內水分減少、嘔吐和頭暈，如果本身體質較弱，再加上乘坐刺激型機動遊戲更容易出現問題，需要特別注意。

### 發生事故緊急處理方案

1. 乘坐包含公轉和自轉的遊樂設施（例如搖擺船）時，如果您感到不適，請立即以手勢和表情向工作人員示意，工作人員會及時緊急停止設施，並根據具體情況安排身體不適的遊客休息或治療。

2. 若遇大規模停電導致遊樂設施停運，請勿驚慌，只需遵從工作人員指示，即可透過機械、手動或備用電力等方式，將遊客安全引導至安全地點。

3、主題樂園一旦發生火災，乘客往往由於被安全設備固定在座位上動彈不得、只能被動地等待救援，從而失去逃生能力。因此不要在遊樂設備的縫隙裡塞紙屑、包裝紙等廢棄物以免引起火災。如發現同行者有人吸煙，應提醒吸煙者在主題樂園內千萬不要亂扔煙頭，將煙頭扔到垃圾桶裡時請確認已經熄滅，在登上遊樂設備時應多留心觀察周圍有無易燃物並及時報告工作人員。

4. 若娛樂設施發生火災，可用手邊的衣物或手帕、餐巾紙掩住口鼻（最好用水沾濕），並拍打艙門呼救，等待救援。

5. 一些刺激而高速運轉的遊樂設施可能會導致意外，如高空墜落、摔傷或者軋傷。如果發生了意外，血流不止或者昏迷不醒，導遊（領隊）要立即採取措施：撥打 120 急救系統，應該提供完備的資訊，包括：事故發生的地點，可供聯絡的電話號碼，發生的事件，傷者的人數和傷者的情況等。重創發生後，即使傷者外表看起來很正常，也應該送到醫院進行觀察。急救人員不但具有急救專業知識，而且具有急救設備。在急救人員到來前，盡量不要變動傷者的體位。如果必須移動傷者，移動時，頭和身體應該作為一個整體，一起被抬起和翻轉，同時必須牢固地支撐頭和頸部。如果傷者有大量的外周出血，應立即尋找出血的部位，然後在傷口上直接壓迫止血。請盡量用當時認為最清潔的布包紮，減少傷口的污染。如果傷者有肢體的畸形，應考慮是否發生骨折。此時，請不要過多的搬動患者，並應立即用樹枝、木棍等把患肢固定起來。如果腫脹劇烈，可以剪開傷者的衣袖或者褲管。如果骨折端已經戳出皮膚，不要試圖立即讓它復位，避免把污染帶到傷口深處。

## 十六) 與動物相關的活動

### 與動物相關活動的風險預防

1. 請勿穿著拖鞋、涼鞋或赤腳牽引動物，以免被其足蹄踩傷，尤其轉彎時要特別注意。
2. 上騎時腳尖向內蹬，下騎時先左腳腳尖向內蹬，然後鬆開右腳，再下來。上下騎時腳尖向內蹬很重要，一旦動物受驚或拒載而跑開，人最多摔一跤，如果全腳套在蹬內，就會拖著腳蹬，這是非常危險的。
3. 不要在林區邊緣騎乘動物或快速奔跑，一旦動物受驚或駕馭失控，就會竄入樹林，情況非常危險。
4. 注意路面：釘上鐵掌的動物在水泥路上容易滑倒。在碎石路、高低不平的路面行走時要小心，切勿奔跑，否則容易損傷動物的蹄部，並造成動物失蹄及導致人身傷害。
5. 照顧同伴：留意同伴的騎乘情況。與其他動物保持距離，不要撞到同伴。

### 發生事故緊急處理方案

#### 1. 跌傷

騎動物摔傷的患者，摔傷部位主要集中在頸部、腿部和腰部三個部位。胡亂移動會導致骨折部位的骨碎刺破血管或神經，造成更大的傷害。如果摔傷後還能走動，認為紅腫部位塗點藥就沒事，這種想法是錯誤的。摔傷不同於其他突發性病症，在野外摔傷後的正確做法是：如果找不到木板等硬物，應立即用衣物等將受傷部位 tightly 綁住以起到固定作用。如果是

腰部摔傷，患者切勿坐起來，以免脊椎錯位，應立即平躺，撥打急救電話 120 求救，由醫務人員或其他人用木板或硬擔架抬走送院救治。

## 2. 被咬傷

如果牛、馬咬人時不放，可用煙卷或手指、細棒插入其鼻孔內，動物受到刺激就會放開。若旅客被牛、馬等動物咬傷，一方面，由於力量較大，常伴有較劇烈的撕拉、牽扯等動作，常會造成軟組織甚至骨骼的破壞，不僅有組織損傷，還會出現大出血、局部腫脹。另一方面，因為大型動物的口腔裡含有較多的致病菌，還沾着較多的泥土和污物，因此傷口容易合併化膿感染，甚至破傷風等。被大型動物咬傷後，可按如下方法處理：

1) 立即用大量生理鹽水或 1:5000 高錳酸鉀溶液徹底沖洗傷口，然後用消毒紗布等敷料包紮。

2) 如有大量出血或骨折，應固定好受傷部位，立即撥打急救電話 120。

3) 傷口較大的，應盡快送往醫院清創縫合。

4) 初步處理傷口後，應到醫院注射破傷風抗毒素，以預防破傷風。

## 3. 踢傷

往往是由於年輕人不熟悉動物，企圖騎上去造成，或者是旁觀者在一旁喧鬧所引起，嚴重的踢傷可造成下肢骨折或內臟破裂，這些損傷外表沒有破損，因此容易被忽略。如果被馬踢後劇烈疼痛，應立即送往醫院請醫生檢查。

# 十七) 溫泉

## 注意事項

1、浸泡前飲一杯溫開水（約 200 毫升），補充水分。

2、飯後請勿立即浸泡溫泉，宜相隔約 40-60 分鐘後浸泡，否則會妨礙食物消化；飢餓時請勿浸泡溫泉，否則容易疲勞，出現低血糖、頭暈、心悸，甚至虛脫。

3、入池前，請先除下身上貴重金屬飾品，以免被溫泉硫化而變色。

4、浸溫泉前，請先徹底沖洗全身並卸妝，同時暖身以適應水溫。選擇溫泉池時，一般由低溫到高溫逐漸適應。

5、分段浸泡，從腳部開始，然後到腰部，再到心臟位置；泡湯過程中如感覺胸悶、口渴、頭暈、出虛汗，可出池休息片刻，適當補充水分。

6、浸泡至全身出汗即可，但切勿大汗淋漓。如果浸泡至全身通紅，並出現心跳加速、呼吸急促等現象，應立即停止浸泡。

7、每次浸泡不應超過 15 分鐘，然後上岸休息，再開始另一個循環。

8、冬季浸泡後離開溫泉池時，要注意防寒保暖，以免感冒。

9、浸泡後應適當飲用淡鹽水或溫開水。浸泡過程中，盡情享受，舒展全身。獨自浸泡時，多想愉快嘅事情，也可仰天冥想、閉目養神，效果更佳。呢啲都會令大腦分泌「快樂素」（腦內嗎啡），令腦部血流量加快。腦細胞活躍，迅速消除疲勞，提高免疫力，增強體質，

延緩衰老。

不適合人士

- 1、孕婦或經期女性；
- 2、手術後未痊癒者；
- 3、飲酒後及過度疲勞人士；
- 4、急性疾病（例如急性腸胃炎）及出血症；
- 5、嚴重心臟病、中重度高血壓、呼吸功能障礙人士；
- 6、傳染病（例如急性肝炎）；
- 7、惡性腫瘤、癲癇症等；
- 8、患有高血壓、心血管疾病的住客必須遵照醫生指示，並由健康的成年人陪同下方可入池浸泡。

### 三、特殊人群安全防範

誰不熱愛如畫的風景，大自然的清新旅遊，不僅是年輕人的專利，也是特殊人群，例如長者、小孩、孕婦所喜愛的活動項目。但相對於普通遊客而言，特殊人群更應注重旅途安全。詳細的安全指南可參考如下：

#### 一) 小童

##### 1、保障兒童出行安全

小童在旅遊途中，由於抵抗力和適應新環境的能力較差，因此身體出現狀況的頻率也比成人多。再加上小童身心發展尚未成熟，缺乏自我控制和自我照顧能力，而且好奇心強、喜歡冒險探索，因此親子同遊應該特別注意旅遊保健措施，如果沒有事先準備或攜帶足夠的常備藥物，通常會令家長十分焦慮。以下列出幾個小童旅遊常見的問題和注意事項：

1) 首先，地點的選擇方面：避免前往公共衛生條件欠佳的國家或地區旅遊。即使是前往已發展國家，亦應事先調查當地正在流行的傳染病，檢查自己與兒童是否已接種疫苗，經過仔細評估後，即使仍然存在風險，亦請在出發前根據目的地國家 / 地區及旅遊方式接受不同的預防接種。其次，旅遊期間所使用的交通工具、居住設施及預計停留時間等，均須事先妥善規劃。

2) 出發前請先與您的兒科醫生討論，包括兒童的年齡、健康狀況與特殊體質，由醫生作出綜合性判斷後再判斷是否適合出國旅遊。一般來說，一歲以下的嬰兒，包括一個月以下的新生兒，免疫力最差，需要在穩定的環境下成長，因此並不建議帶出國旅遊。正在生病中的兒童也不適合出遊，最好等到病情穩定之後再作打算。

3) 小童在旅途中特別容易出現上呼吸道感染，症狀包括發燒、喉嚨痛、咳嗽和鼻塞等，大多是在旅途中經飛沫接觸傳染引起。同行團員中若有人受到感染，通常會引起集體感染，或在家庭成員之間密切接觸下互相傳染，防不勝防。如果小童不幸在旅程期間發燒，但沒有明顯的上呼吸道感染症狀，家長們也毋須驚慌，首先讓小童有充足的睡眠、多休息、多喝溫開水，並在發燒超過 38.5 度時才服用退燒藥；如果發燒持續超過二十四小時、全身痙攣、活力明顯下降、嘔吐、腹瀉或皮膚出現異常紅疹等徵狀，就必須立即求醫；一旦發現旅遊地區有傳染病，例如麻疹、水痘等，就要立刻轉移或終止旅程。

4) 腹瀉亦是最令家長感到麻煩的問題，有些兒童對新環境的水質、飲食等會不適應。旅途中食物和飲用水是最需要慎選的，若旅途中還是不小心發生急性腸胃炎，由於嚴重而持續的嘔吐與腹瀉會導致脫水，所以要立即為孩子服用口服電解質液補充，兒童的腸壁細胞尚未健全，因此一般成人的運動飲料並不適合兒童服用。同時，切勿在沒有醫生指示下服用降低腸胃蠕動的藥物，以免延長腸道內有害細菌留在兒童體內的時間，曾有因此而腸穿孔的個案報告。家長無法處理的腹瀉，仍然應該送院急救，找出病因，同時補充靜脈電解質液。

5) 時差對兒童通常不成問題，尤其是 5 歲以下的兒童，他們的生理週期不穩定，更沒有時差適應的障礙。反而是 5 歲或以上的兒童，因為生理週期已較規律，所以跨洲長途旅行會產生時差效應。建議出發前 3 天，父母和孩子一起調整生活步調，提早適應時差；飛機上整天時間也是調整時差的好機會。失眠時，必要時可按照出發前醫生指示服用鎮靜安眠藥。

6) 活潑好動是兒童的特性，旅途中也經常發生跌倒、骨折、扭傷等運動傷害的情況，運動傷害發生四十八小時內，應適當休息、冰敷、抬高並固定受傷部位，雖然沒有致命的危險，但如果處理不當，會延長復原的時間，如果症狀嚴重，最好回國後前往兒童骨科及復健科處理較為妥當。

7) 前往熱帶國家，必須提防熱傷害。兒童排汗散熱機能不如成年人，對熱或高溫耐力差，容易生熱性疾病，例如熱痙攣、熱衰竭及中暑。長期暴露於強烈日光下，可能會出現頭痛、耳鳴、煩躁不安，流失水分同鹽分過多會產生昏厥嘅症狀。為咗預防熱傷害，盡量避免正午外出；為兒童準備寬鬆嘅棉麻夏衣、防護帽、太陽眼鏡或者保暖嘅羊毛織品冬衣、頸套、手套及毛巾等；烈日下應該戴帽；適當補充水分同電解質。另外，兒童處於低溫嘅環境下又容易失溫。

8) 皮膚症狀在旅程中亦相當常見，包括尿布疹、昆蟲叮咬、膿痂疹、疥瘡、念珠菌感染等。應注意環境衛生，避免蚊蟲叮咬，做好安全防護並隨身攜帶外用藥膏備用。

## 2、兒童意外事故急救措施：

1) 小童意外傷害按其輕重可分為以下三類：

迅速危及生命的如遇溺、觸電、雷擊、外傷大出血、氣管異物、車禍和中毒等。這類事故必須在現場爭分奪秒進行搶救，防止可避免的死亡。

另一類意外傷害雖然不會即時致命，但也非常嚴重。例如各種燒燙傷、骨折、毒蛇咬傷、狗咬傷等，如果不及時處理或處理不當，也可能造成死亡或終生殘疾。

還有一類是輕微的意外傷害，例如被小刀剝損了一點、擦損了一點皮膚、燙起了一個小水泡等，這些可以進行簡單處理，必要時到醫院接受治療。

2) 小童意外受傷需要急救處理的情況，主要是前兩類。主要分為以下幾種情況：

#### A: 搶救生命

首先要注意的是受傷兒童的呼吸、心跳是否正常。如果受傷兒童心跳、呼吸不規律，快要停止或剛剛停止，當務之急就是設法暫時用人為的力量來幫助病童呼吸，使其恢復自主呼吸，支持病童心臟正常功能。在常溫下，呼吸、心跳完全停止 4 分鐘以上，生命就會岌岌可危；超過 10 分鐘，病童就很難復甦。因此，當病人的呼吸、心跳發生嚴重障礙時，如果不立即進行急救，等送醫院後再救，往往造成不可挽回的後果。心跳、呼吸驟停的急救，簡稱心肺復甦。心肺復甦通常採用人工胸外按壓和口對口人工呼吸法。做人工呼吸時，用手捏住患者鼻子，口對口用力對患者吹氣，同時觀察患者胸部是否上升，看到患者胸部上升，停止吹氣，讓患者被動呼出氣體，然後再給患者深吹氣，成人每分鐘 14—16 次，兒童每分鐘 20 次。最初六七次可快些，以後轉為正常速度。

#### B: 骨折

萬一發生骨折和關節脫位，千萬不要隨意地移動或搬動孩子，這可能會引起受傷處進一步的錯位，以及血管因壓迫而破裂出血。首先要問他受傷的部位是否能夠移動，如果他說可以，只是感覺稍微有一點疼，那通常說明受傷並不嚴重。在這種情況下可以先讓孩子選擇自己舒服的姿勢休息，然後在受傷處蓋上一層布，受傷後的 24-48 個小時內每隔 2-3 個小時對受傷部位用冰袋進行冷敷，這樣可以減輕受傷部位疼痛、出血以及腫脹。但是冷敷的時間以 20-30 分鐘為宜，切不可長時間不間斷地冷敷或者直接將冰袋放在皮膚上，那樣會造成孩子皮膚的損傷。還可以用彈力繃帶壓住受傷部位，這可以限制血液和其他液體進一步聚集到傷口，引起更嚴重的腫脹。另外，還可以用幾個枕頭將受傷的部位抬高，最好要高於心臟位置，以減少血液聚集到傷處和腫脹程度。如果情況嚴重，應該馬上叫救護車，在救護車到來之前，可以對受傷的部位作一些簡單的包紮固定，有利於醫生的進一步治療。

#### C: 中毒

萬一孩子發生中毒現象，應立即聯絡急救中心。如果孩子是誤食毒物中毒，應立即用軟布、即棄毛巾或面紙包住手指，取出剩在孩子口中的毒物。同時保持孩子的左側臥位，這樣可以延緩胃內容物的排空，也可保持氣道暢通，有利於嘔吐物的排出。對於接觸毒物中毒的孩子，要立即用肥皂及流動的水沖洗接觸部位，以清除植物的汁液。對於吸入毒物中毒的孩子來說，應立即帶孩子離開中毒現場，假如孩子已經失去意識，就要立即按照意外窒息的應急措施進行搶救。

## 二) 長者

### 1、長者出行安全防範

長者在體能及身體狀況方面不及年輕人，因此在旅遊期間要注意個人健康。

1) 選擇合適嘅季節。對於年輕人嚟講，一年四季都係旅遊嘅好時光，即使係寒冬臘月，都可以踏雪賞梅，欣賞白雪皚皚嘅自然景色，但係對於老年人嚟講，就唔可以隨心所欲喇。對於患有心血管疾病及呼吸系統疾病嘅老年人嚟講，寒冷嘅天氣唔適合出遊，炎熱嘅夏季對老年人亦都係唔適合嘅，容易引起中暑。因此，最佳嘅時期應該係春秋兩季，有人提出春暖花開同桂花飄香係老年人旅遊嘅最佳時光。

2) 選擇合適嘅旅遊地點。老年人可以根據自己嘅喜好及條件，或選擇名勝古蹟旅遊，或選擇休閒度假地旅遊。對老年人來說宜少遊山，多玩水，多遊古典園林，因為遊山免不了要登高涉險，老年人嘅腿腳畢竟不如年輕人靈活。若遊古典園林，賞玩湖光水色，便無攀登之勞。注意量力而行，不宜進行過分消耗體力嘅登高爬山或遠途旅遊。

3) 攜帶合適嘅衣物。春秋兩季天氣變化大、溫差也大，尤其是春季，俗語說：「春天孩兒面，一日三變。」早晚溫差較大。因此必須多帶一些輕便、保暖嘅衣物，方便穿脫及替換。出發前要先了解旅遊目的地天氣和氣溫，帶齊衣物和雨具，以免著涼或淋雨而生病。最好穿一雙大小合適、柔軟、透氣嘅鞋。有了合適嘅鞋，才能保證旅程順利。

4) 攜帶一些必要嘅藥品。這些藥品包括兩類，一是要攜帶一些防治慢性病嘅藥，如患有高血壓、糖尿病、冠心病者，出遊時即使沒有症狀，也應以防萬一，帶備一些必要嘅藥品。二是要帶一些防止暈車、暈船和止瀉、消炎或通便藥。出門在外，生活習慣有所改變，容易引起便秘，也可能因為水土不服而出現腹瀉。此外，還要帶一些跌打止痛膏、酒精、藥棉、紅藥水之類物品。過敏體質嘅長者，要盡量避開有花嘅地方，或事先口服撲爾敏、安其敏等藥物，以防止發生過敏。經常暈動嘅人，可隨身攜帶暈海寧、非那根或安寧等藥，並於出發前半小時服用。也可以自行針刺內關穴（掌側腕上兩寸正中處）、足三里穴（在膝蓋外側，膝眼正下方三寸處），或自行按摩，或做氣功意守這兩個穴位。

5) 注意飲食均衡及衛生。旅遊時體力消耗較大，宜帶備足夠食物，選擇方便攜帶、營養豐富、新鮮衛生嘅食品，並宜多吃水果。旅遊時難免在外用餐，注意不要吃生冷食物及不潔淨嘅食物。隨身帶備一些黃連素片或複方新諾明片等，以備不時之需。

6) 注意安全。老年人外出旅遊要有人陪同，不宜單獨外出，確保行走安全。不要爬高，防止發生意外事故。老年人出遊時，行動宜謹慎小心，坐車、乘船、登山時均要結伴同行，相互照料。同時，要精心安排旅程，盡量減少勞累。注意乘車時不要倚窗。老年人外出時，最好帶上手杖以防跌倒。一旦跌倒，不要急於扶起，應弄清原因後再作處理。如跌倒在凹凸不平嘅地面上，可能與道路有關，注意是否骨折；若跌倒在洗手間裡，可能是由排便引起嘅暈厥或腦血管意外；如面色蒼白，脈搏不清，可能是直立性低血壓反應，因此，經簡單處理後速送附近醫院診治。

7) 長者宜在出發旅遊前進行一次全面身體檢查，並在檢查合格後方可出發。患有慢性疾病的長者外出時應備妥應急藥物，切勿中斷原有疾病的治療。

8) 旅遊時間適度。一般以一星期為宜。這是因為旅遊時間過長，體力消耗過多，對身體健康反而不利，這就需要「適可而止」。

## 2、長者意外事故急救措施

### 1) 哮喘病忌「背」

長者發病時，應保持鎮靜，讓患者保持坐姿或半臥姿，解開衣領鈕扣，鬆開褲帶，清除口中分泌物，保持患者呼吸道暢通。如有支氣管擴張氣霧劑，應立即讓患者吸入數次，待病情穩定後，用擔架或靠背椅，保持病人坐姿，將病人安全轉送醫院。如用單車運送也應採取坐姿，避免病人胸腹部受壓。

### 2) 腦溢血忌「顛」

腦溢血病人發病後，應立即讓病人平臥，避免震動，盡可能就近治療，不宜長途搬運。如果必須搬運，也應盡量保持平穩，減少顛簸，保持頭部穩定，減少震動和搖晃；還應將病人的頭歪向一邊，便於嘔吐物流出，防止阻塞呼吸道引起窒息。有條件的應立即敷上冰塊，以減輕腦水腫。

### 3) 中風忌「慢」

阻塞的腦血管如果過了 6 小時後再去疏通，就已經太遲了。要提高中風治療效果，就要在發病的第一時間，即發病 6 小時之內使患者得到治療，千萬不能「坐」失良機。

### 4) 患有心臟病忌諱「動」

如有長者患有心臟病，當心絞痛發作並伴有大汗、心律不整、氣促時，一要立即致電 120 求救；二要保持病人安靜、平臥休息；三要協助病人服用硝酸甘油或消心痛；四要保持患者呼吸道暢通。除病人出現心臟驟停或呼吸驟停需要立即進行心肺復甦外，對於出現其他症狀的心臟病患者，切勿隨意移動，應耐心等待急救人員到場。

## 三) 孕婦

### 1、孕婦出行安全防範

孕婦由於腹中懷有小生命，比一般人承擔的風險更高，因此孕婦旅遊牽涉到許多層面的考量，比一般人多了許多限制，這是為了母親與胎兒的生命安全。

1) 懷孕週數是首要考慮因素。旅遊醫學會表示，懷孕初期（首三個月）和後期（最後兩個月）最好避免出國旅行或遠行，懷孕中期（第四至六個月）是最佳旅遊時機。懷孕初期，由於胚胎發育尚未完全，容易有意外流產的機會，因此亦不適合旅遊。尤其是懷孕三十二週

或以上接近預產期的孕婦，婦產科醫生大多不鼓勵這個時期的孕婦乘搭飛機。以往曾有許多孕婦在飛機上早產的個案報告，因此航空公司規定不允許懷孕三十二週（包括三十二週）或以上的孕婦乘搭飛機，孕婦必須提交醫生簽發的預產期證明方可登機。同樣地，一些保險公司的條款亦把孕婦排除在外。

2) 孕婦時常需要有人照顧，因此不宜單獨出遊，與一群陌生人出遊亦不恰當，若有丈夫、親人或好友全程陪同參與，一方面當身體不適的時候有人可以照顧，二來可以隨時調整行程，不但降低旅遊的風險，而且有親朋好友陪伴，也可以彼此分享旅遊點滴。

3) 最重要的是在行程規劃上，務必要考慮到旅遊地區醫療照顧的問題，在出發之前就要先評估旅遊地點是否有足夠的醫療資源，尤其是能否照顧處理產科及新生兒的問題，最好事先查明當地的緊急醫療照護電話、以及最近的婦產科醫院地址，避免前往荒郊野外、離島、或交通不便的地區，這些地區通常沒有普及的醫療設施，一旦有需要無法立刻送醫。

4) 公共衛生條件欠佳的地區，尤其是有蚊、蠅、蟑螂、老鼠等病媒滋生的地區，如已公布為傳染病盛行的國家，切勿貿然前往。尤其是瘧疾、黃熱病、霍亂、傷寒、鼠疫、痢疾等傳染病，對孕婦的危險性遠高於一般人，所以必須避開傳染病流行的地區。

5) 高海拔地區氧分壓不足，一般人容易出現高山症，孕婦尤其需要氧氣，因此不適合前往高山旅遊。噴射客機爬升到一定高度後，氣壓降低，在此氣壓下動脈血氧濃度將下降，對於患有貧血的孕婦可能會造成臨床症狀，尤其是鐮刀型細胞貧血症患者或帶基因者，有特殊體質的孕婦請特別留意。同樣地，海底浮潛也需要額外的氧氣供應，同樣不適合孕婦參與。

6) 飲食安全相當重要，孕婦尤其應該避免進食生冷、未徹底洗淨或未曾吃過的陌生食物，以免在旅程中出現腹瀉不止、消化不良等問題；在選擇食物種類方面，應避免進食生菜沙律、來歷不明的生水切勿飲用（即使是五星級酒店的水也必須問清楚是否煲滾）、多吃去皮水果（直接連皮吃的水果容易有殘留農藥或霉菌）、雞蛋要新鮮而且煮熟、鮮奶要確保新鮮未過期、海產類食物應該慎選（避免進食生魚片或生蠔）、每天購買樽裝水是必須的，食物若未能確定是否新鮮，應以不進食為宜；旅程中宜多喝水、多吃水果，可以防止脫水和便秘。此外，煙、酒、咖啡因都應該避免。

7) 衣著方面，請根據出發前對當地氣候的預報來挑選衣物，過冷或過熱的地區均不適合孕婦。一般來說，以穿脫方便的保暖衣物為主，例如帽子、外套、圍巾等，目的是增強身體對溫差的抵抗力，並預防感冒；炎熱地區，最好攜帶帽子、防曬油和潤膚乳液；最好穿著平底鞋；必要時，托腹帶和彈性襪可減輕腹部和下肢的不適；由於孕婦經常需要如廁，為了減少上廁所的次數和以防不時之需，多帶一些紙內褲是必要的。

8) 住宿方面，盡量挑選醫療資源充足、治安良好的國家，旅館的衛生安全格外重要，最好就在所要參觀的名勝古蹟、博物館、美術館等旅遊場所的附近，可以獲得充足的睡眠時間。高級飯店多半會附設運動設施、三溫暖和游泳池，請評估身體狀況再決定是否使用飯店提供的休閒設施。

9) 交通安全方面，宜選擇平穩的交通工具，例如火車、大型郵輪等，容易搖晃造成頭暈、嘔吐的交通工具則宜避免。請切記，坐車、搭飛機請務必繫好安全帶，確保腹部的安全，上飛機後注意緊急逃生出口，選擇寬敞、且靠近走道的座位，方便上洗手間，因為孕婦容易頻尿，而且憋尿容易造成泌尿道的感染，對孕婦與胎兒來說都沒有好處，最好能每小時起身

活動十分鐘，減少下肢水腫與靜脈血栓的機會。不要搭坐電單車或快艇，登山、走路也都要注意不要太費體力，一切應量力而為。

10) 旅遊活動方面，盡量挑選參觀名勝古蹟、博物館、美術館等靜態活動，令人心曠神怡、心情輕鬆的風景點有助於胎教，人多擠迫的風景點容易染上傷風感冒，宜避免。絕對禁忌運動量太大或從事危險性的活動，很容易令孕婦體力不勝負荷，導致流產、早產及早期破水。太刺激或危險性高的活動也不可參與，例如：高空彈跳、滑翔翼、雲霄飛車及自由落體等。

11) 雖然建議孕婦應盡量避免服用藥物，但許多常用的藥物已被證實對孕婦和胎兒安全，例如：撲熱息痛類的止痛退燒藥、腸胃藥中的制酸劑。如果不確定藥物安全性，請諮詢您的家庭醫生再作決定。其他外用藥物，例如：優碘、酸痛藥膏、OK 繃、清涼藥膏等，都可以用於處理腸胃不適、皮膚損傷或蚊蟲叮咬。

12) 旅遊途中，如果您感到疲勞，應適當休息；如有任何身體不適，例如陰道出血、腹痛、腹脹、破水等情況，應停止旅遊，立即就醫。此外，如果孕婦出現感冒發燒等症狀，也應盡早就醫。總之，切勿輕忽任何身體變化而繼續行程，以免造成無法挽回的悲劇。如果您能注意以上各點，相信各位孕婦都能順利完成旅程。回國後，請盡快向您的產科醫生報到，再次進行產檢，以確定母體和胎兒的健康狀況。

## 2、孕婦意外事故急救措施

雖然大部分孕婦在生活中都明白要以胎兒為重，一切行動要格外小心，但偶爾會有一些意外情況發生，例如孕婦腿部抽筋、陰道出血、早期流產、被動物咬傷等。幾種主要的急救措施如下所述：

### 1) 抽筋

為了避免腿部抽筋，需要注意不要使腿部肌肉過度疲勞。不要穿高跟鞋；睡前可對腿和腳進行按摩；平時要多攝入一些含鈣及維他命 D 豐富的食物；適當進行戶外活動，接受日光照射；必要時可加服鈣片和維他命 D。但需要指出的是，孕婦決不能以小腿是否抽筋作為需要補鈣的指標，因為個體對缺鈣的耐受值有所差異，所以有些孕婦在鈣缺乏時，並沒有小腿抽筋的症狀。一旦抽筋發生，只要將足趾用力向頭側或用力將足跟下蹬，使踝關節過度屈曲，腓腸肌拉緊，症狀便可迅速緩解。

### 2) 被動物咬傷

孕婦被動物咬傷後，應及時用肥皂水徹底清洗傷口，再用清水充分沖洗乾淨，然後用碘酒反覆塗擦，擴創而不縫合，最後接種狂犬病疫苗。咬傷嚴重者還應在接種狂犬病疫苗前或同時注射抗狂犬病血清。一旦發生孕婦被動物咬傷，應立即送往醫院救治。