

户外安全篇

暑期户外隐患多 儿童安全莫“停课”

专家提醒：体验获取的知识，远比课堂上灌输的更丰富；让孩子熟悉户外活动中的雷区，安全的屏风才能真正展开

□记者 焦琳 见习记者 王雨/文 记者 张晓理/图

“天上是星星，地上是孩子，星星在眨眼，孩子已闭眼，星星看着孩子做梦，孩子梦里有星星。”

暑假到了，不少家长有带孩子去野炊、露营等的打算，孩子的安全问题也成了让家长头疼的事。如何让孩子熟悉户外活动中的雷区，在危急时刻能主动避险和救护？来听听户外运动专家怎么说。



家长和孩子们在户外露营

1 教训 儿童节带孩子野炊，9岁儿童溺水身亡

据《洛阳晚报》报道，2013年6月1日下午，几名家长带着孩子到伊河大桥下野炊时，家长忙于烧烤，疏忽了孩子们的安全，几个在浅水区玩的孩子不小心滑入水中，并顺水被冲入伊河下游，造成一名9岁儿童溺水身亡。

“家长带孩子到户外玩耍时，务必做好看护工作，最好安排成年人看护；水流湍急、不知深浅的地方千万别让孩子去。”河南户外救援联盟洛阳支队队长、洛阳网网友“危

险动物”说，在他的印象中，儿童在参加户外活动时发生坠崖、失踪等重大意外的案例较少，伊河的这起意外是家长粗心大意造成的。

“危险动物”说，在所有户外意外事故中，发生比例最大的是溺水，其次为山难等，据2012年《中国登山户外运动事故报告》数据显示，2012年全国山难遇难人数为45人。让孩子们认识户外活动中的危险，增强风险意识，应该是参加户外活动的第一课。

2 防范 懂得这些技巧，教孩子学会避险

“最近，我们也组织孩子们去露营过，最多的一次带了40多个孩子，组织有序的话一般不会发生意外。”“危险动物”说，露营挑选的地方一般远离都市，物质条件较差，18岁以下的孩子，最好不要单独外出，年龄稍大些的孩子如果要和朋友们结伴外出，一定要将目的地、行程、随行人员的联系方式等做成文档打印出来，放到家中。家长要告诉孩子注意以下几点：

1.选择可控性强、水浅、出入口较单一的地方作为露营地，并在危险处(如河道较深处)做好标记，提醒同伴“警戒线以外的地方千万不能去”。

2.出发前留意目的地及附近地区的天气预报，避免在风雨雷电天气出行，以免遭遇山洪、滑坡等危险。另外要准备充足的食物和饮用水，最好不要饮用山泉，准备

好手电筒和足够的电池，以便夜间照明使用。

3.不要单独行动，应结伴而行，不要随便采摘、食用蘑菇、野菜和野果，以免发生食物中毒。

4.如果有孩子不小心掉进河里，不要盲目下水营救。正确的做法应该是在安全处大声呼救，如果附近没有成年人，可试着找根长木棍让溺水的小伙伴拉住，将其从水中拖出。

5.登山的话，最好选择当地人常走、坡缓的线路，并做好标记以防迷路。背包要用双肩包，不要用手提，以便腾出双手攀缘，还可以用结实的长棍帮助攀登。

6.登山时间最好选在清晨或上午，午后就下山返回驻地，不要擅自改变登山路线；千万别在危险的崖边拍照，以免发生意外。

3 注意 郊游、野营乐在户外，谨记这些急救招

“夏季进行户外活动，一定要带足水，大量出汗后不及时补充水分，很容易中暑虚脱。”郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞说，除了饮用水，最好随身携带急救药品，如藿香正气水，一旦有中暑征兆，就要及时服药，并寻找阴凉通风处躺下，解开衣领降温。

在户外活动中出现崴脚、摔伤的概率也比较大，可带上绷带、云南白药等。如果被咬伤、蛰伤，则需要用到这些办法：

1.被蛇咬伤后，先分辨其是不是毒蛇。一般来说，被毒蛇咬伤，患处会有2个到4个大而深的牙印，并且伴有局部疼痛；被无毒蛇咬伤，患处会有两排“八”字形小且浅的牙印，无明显痛感。被咬时，要记清蛇的长相特点，如颜色、长短、花纹等，这样有利于医生判断使用何种药物进行解毒。

2.无法确定是否为毒蛇所伤的话，应先按毒蛇咬伤处理：不要奔跑，用皮带等在距离伤口5厘米左

右的近心端捆扎，减缓毒素扩散，但要每隔20分钟放松一次，以免肢体缺血坏死。

3.用清水、生理盐水或高锰酸钾溶液冲洗伤口，如有毒牙残留须拔出，冲洗后用清洁的刀片，在两个牙印连接线中心割出“十”字形切口，只要切至皮下能使毒液排出即可。

4.有条件的话，可用拔火罐等方法抽吸伤口，紧急时也可用嘴吸，但吸的人必须口腔无破溃，吐出毒液后要充分漱口。吸完后要将伤口温敷，以利于毒液继续流出。

5.尽快服用蛇药，咬伤24小时后再用药无效。同时可用温开水或唾液将药片调成糊状，涂在伤口周围2厘米处，伤口上不要包扎。经处理后，要立即到附近医院就诊。

6.被蜂蜇伤，如果毒刺进入皮肤要先拔刺，并用肥皂水或食盐水冲洗伤口，将大蒜、生姜捣烂后取汁涂在伤口处，症状严重的应及时就医。

4 教育 安全小故事、顺口溜，勤学牢记不能丢

“幼儿期的孩子好奇心强、活泼好动，但他们认知能力有限，缺乏生活经验，动作协调性也较差，教会在遇到危险时如何进行自我保护十分必要。”市心理咨询师协会秘书长李晓静说，虽然孩子们抗危险能力较弱，但教育不能因噎废食，在教会孩子们自我防范的前提下，还是应该让他们多接触大自然。

如今，不少儿童情商教育书籍中，都有安全自护方面的知识，如

《红袋鼠安全自护金牌故事》《“小鬼当家”儿童安全自救故事读本》等，家长和老师可以通过讲故事的形式，让儿童认识到户外运动中可能存在的危险。另外，还有一些朗朗上口的户外安全儿歌，家长也可以读给孩子们听，如：“蚂蟥是个‘吸血鬼’，悄悄缠上我的腿。伸手拉它它要断，断在里头要感染。我有办法对付它，醋盐往它身上撒。蚂蟥一遇醋和盐，倒在地上不动弹。”