旅游活动风险防范——攀岩、过山车

###### 攀岩、过山车 活动风险防范

1. 攀岩前要换上适当的衣服，活动关节，放松肌肉，调节心理，使自己处于灵活的状态，

当系上安全绳套后，就必须依靠自己的力量和智慧来挑战绝壁。

2. 逐步提升训练强度，给予身体足够的适应期。

3. 倘若把点不在指力负荷范围内，切勿逞强。

4. 尽量将攀登动作做到平衡，使压力由各肌群平均分担。

5. 避免将关节伸展至极限，否则将对周围肌腱或组织造成伤害。

6. 确实依照个别能力决定训练强度。

7. 为使肌肉平衡发展，须同时训练与肌纤维收缩相反之力量。

8. 对锻炼中之肌肉施以柔软度训练，可避免伤害。

9. 每当过山车及碰碰车往前后、左右走动，或改变方向转动，以及在高速加速后顿然减速

之际，都会为身体带来极大的冲击力，容易扭伤颈部。此外身体在抛往前方、头部则向

后冲时，会引致创伤，轻则扭伤颈部韧带、肌肉和关节，重者更会为椎动脉、颈神经及

脊骨带来创伤，如手脚麻痹等。严重损毁神经的话，更可能永久性半身或全身瘫痪，甚

至死亡，后果非常严重，为防颈椎受伤，游戏时头与颈最好贴紧头垫，不要四围动。

###### 发生事故紧急处理方案

1. 坠落在地的伤员，应初步检查伤情，不要搬动摇晃。

2. 立即呼叫 120,请急救医生前来救治。

3. 采取初步急救措施：止血、包扎、固定。注意固定颈部、胸腰部脊椎，搬运时保持动作

一致平稳，避免脊柱弯曲扭动加重伤情。 在治疗伤处时，要注意是新伤还是旧伤，其

处理方式是不同的。

1) 先确立受伤之程度（患部外观是否正常，如肌肤破裂，骨头外露或异常突出），然后

根据 RICE 的处理原则：

Rest(休息)：停止运动。

Ice(冰敷)：可抑制毛细孔的扩张，降低出血程度。

Compression(包扎)：包含固定、止血的功能。

Elevation(抬高)：抬高患部。然后依其须要决定是否请医生来或送医治疗。其中以冰

敷最重要，因为冰敷可以降低伤者疼痛的程度。

2) 扭伤处理

首先，扭伤时立即予以冰敷，即可减轻疼痛程度及消肿。最好三日内避免浸泡热水，

以免加速发炎，当然，扭伤后尽量休息。

3) 肌肉拉伤或是肌腱或骨膜发炎。

如果是肌肉拉伤或是肌腱或骨膜发炎，一般人当然是休息，但对于专业的运动员而

言，长期的停训会肌肉萎缩，神经反应变慢，进而使运动技术变形，运动成绩明显

下滑。所以运动员在受伤后，不用完全停止练习，但引起受伤的动作，应该停止或

减少 (尤其是应完全禁止比赛)。

4) 骨折

如果是骨折，必须等到完全复原才能继续运动，不过须要注意的是有很多骨折，从

外表是看不出来的，

冰敷法：器材：(冰敷袋，冷却剂或以塑料袋包裹冰块外包毛巾)。

时间：(一次 10-15 分钟，反复 3-4 次，中间间隔 3-5 分钟)。

至于要不要贴药膏，建议是受伤的四天内最好不要贴，同样的，受伤的四天内最好

不要热敷，而正确的方法是，受伤的四天后，伤势不见好转(疼痛无减轻或越来越痛)，

就应该到医院照 X 光，让医生来检查是有骨折或其它伤害。