旅游活动风险防范——滑雪、雪上电单车

###### 滑雪、雪上电单车 活动风险防范

1. 注意天气预报，最好避开大风天。

2. 初到雪场时应先了解滑雪场的大概情况，记住地图上雪场设施的分布位置，认清警示标

志，严格遵守滑雪场的有关安全管理的规定。注意索道开放时间，在无人看守时切勿乘

坐。

3. 注意滑雪时器材和线路的安全可靠性。事先要很好地检查滑雪板、滑雪杖以及电单车，

包括有无折裂的地方、固定器联接是否牢固、附件是否齐备等。最好带有备用板、备用

杖及修理工具，在陌生的雪区应使用向导。在滑行中发觉器材异常或道路情况不明时应

先停下来，待辨明情况后再前进。

4. 初学者应注意循序渐进，量力而行。在训练期间应听从教练和雪场工作人员的安排和指

挥，在未达一定水准时不可擅自到对技术要求较高的雪区滑雪，以免发生意外。使用电

单车的旅游者，要详细了解其操作方法和注意事项，以免发生意外。

5. 应了解滑雪的有关规则，如在停下休息时要离开雪道以免影响他人，在滑雪时注意与他

人保持一定间距，以免碰撞。滑降时不能碰撞前面的人，否则将在事故中负主要责任。

6. 在区域较大的雪场滑雪时应早去早回，切记不可擅自越过雪场界限或远离营地，以免发

生意外。不要单独在森林中或容易发生雪崩的时间或地点滑行，最好三人以上集体行动，

如单独出发，一定要告诉同伴或雪场管理人员。

7. 掌握运动强度，避免反复多次出汗而感冒或筋疲力尽滑不回来。气候突变时(如突起大

风、气温突然下降等)，最好中止旅行，采取应急措施。一般无可靠防备措施时不要向

无人烟地区和原始森林中深入太多，因为风雪弥漫时，极易迷失方向，雪板痕迹被风乔

平，回路不易找到。

8. 出发前学习一些基本的保健知识和自救、急救常识：滑雪易冻伤的部位是手指、脚、耳、

鼻尖、生殖器，应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位进行保温。容易

发生的创伤是拇指挫伤，易发生的疾病是胃疼、腹疼、雪盲。 滑雪运动员万一跌倒，

不要急于挣扎而起，最好举起四肢任其顺势滑动，这样倒不易受伤，应绝对避免滚动。

从这一点考虑，初学者滑降时，固定器和鞋的连接不要过牢，大的跌倒后雪板最好能和

鞋自动脱开。

###### 发生事故紧急处理方案

1. 保护现场

如有需要，保护现场的原始状态，包括其中的车辆、人员遗留的痕迹、散落物不随意挪动位

置。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、车辆等进入，

避免现场遭受人为或自然条件的破坏。为抢救伤者，必须移动现场肇事车辆、伤者时，应在

其原始位置做好标记，不得故意破坏、伪造现场。

2. 突发性事件处理

1) 滑雪时万一跌倒不要急于挣扎而起，最好举起四肢任其顺势滑动，这样倒不易受伤，

应绝对避免滚动。从这一点考虑，初学者滑降时，固定器和鞋的连接不要过牢，大

的跌倒后雪板最好能和鞋自动脱开。

2) 发现他人受伤时，切勿随意搬动，应及时向滑雪场管理人员报告。若伤势较重，应立即拨打急救电话 120。

3) 太阳光线直接照射、雪地反射、或两者合并作用于人的眼睛，所造成的暂时性或永

久性的眼部疾病就叫雪盲。发生雪盲时，因眼睛剧烈疼痛，怕光、流泪，直接影响

遇险者的生存。

4) 如何防止雪盲，雪盲的预防方法如下：戴防雪盲护目镜，最好能同时阻挡紫外线。

3. 体温过低、冻伤

只有当气温在 0℃或者 0℃以下时，天然雪或者人造雪才能保证不融化。

人体的正常体温应保持在 36℃-37℃之间，如果体温降到 35℃以下，可能会引起严重的身体

功能损害。另外，长时间暴露在外面的部分，如耳朵、鼻子、脸颊、双手或者雪靴进雪后的

双脚都可能发生冻伤。一直运动的人不要紧，但不会滑雪的人站着看别人玩，衣服不够暖，

血液循环慢，就易冻伤。

1) 症状：皮肤冷而且苍白，脉搏缓慢，视觉障碍，看东西有重影，嗜睡或短暂无意识

都是体温过低的表现。皮肤变白，感觉麻木而且无痛感是冻伤的前兆。通常指尖、

脚趾、耳廓、鼻尖、脸颊和下巴血液循环最不好，首先会被冻伤。

2) 急救措施：立即回到室内，更换湿衣物，用羽绒或太空棉包裹，补充热的甜饮料。

不要强行运动或揉搓，也不能喝酒御寒。发生冻伤可用 40℃的温水浸泡冻伤部位，

特别注意不能马上烤火。选内衣不用棉制品：棉制品吸水性好，排水性差，不适合

做滑雪时的内衣。贴身穿一件带网眼的尼龙背心，外面套上一件弹力棉背心最好。

户外运动的速干衣服也比较适合滑雪穿。

4. 眼睛伤害

完整的滑雪装备一定要有滑雪眼镜，应对冷风和雪地的反光，避免雪盲。专业的滑雪眼镜还

保护人们摔倒后不被坚硬物体碰到眼睛。

1) 症状：眼睛发痒、疼痛，眼球发红、畏光、流泪。异物入眼也会发生同样症状。

2) 急救措施：不要用手揉眼睛，应拉起上眼睑检查是否有异物入眼，确认有无眼球割

伤。无伤的情况下，用纯净水或者眼药水清洗眼球，闭眼休息。戴太阳镜降低视觉

亮度，大约 5～7 天症状自动消失。近视眼患者滑雪时一定要戴好雪镜。患青光眼、

高度近视的人不适宜滑雪，滑雪时运动速度很快，视野窄小的人可能看不清旁边的

人或身边的其他障碍物，易造成撞伤。戴一个滑雪镜将近视镜包起来会比较安全。

不要戴隐形眼镜滑雪，以防跌倒后隐形眼镜掉落看不清楚造成危险。

5. 皮肤伤害

1) 擦伤

症状：皮肤表皮刮擦，破皮之后渗出血液或者组织液，伤口有灼痛感为擦伤。

措施：用消毒纱布适当加压止血，清洗伤口，涂上消炎软膏。注意保暖，防止受伤

的部位被冻伤。

2) 淤血

症状：皮下呈紫红色淤血块，按上去感觉疼痛。

措施：冰敷可以止血消炎，3 天后可热敷和按摩，5～7 天慢慢消失。

3) 运动摩擦伤

症状：租来的滑雪靴不合适，脚会磨起水泡。感觉刺痛，严重的会有血泡。

措施：换掉不合脚的鞋子，水泡不大会自己吸收。如果水泡很大可消毒后用消毒针

放出其中液体，抹上抗感染的药用纱布覆盖。6. 骨骼伤害

突发性骨折是因为不能承受外力的冲击导致骨头裂缝或者断裂，通常女性多于男性。通常运

动中的骨骼伤害多发在上下肢，脊柱也容易受伤。

1) 症状：轻微的骨裂可能不被人们重视，但 2～3 个星期后疼痛仍不消失，软组织的肿

胀并不明显，运动中疼痛剧烈。

2) 急救措施：平时多吃富含钙质的食品，加强日常锻炼增强骨骼的厚度和密度。一旦

发生骨折，不要盲目搬动，更不能按摩或者拉拽，避免损伤周围的血管和神经，增

大医疗难度。检查受伤位置之后，立即用木棍、木板和弹性绷带对受伤部位进行固

定，立即拨打急救电话 120 送往医院，防止裂开的部位不易重合。严重水肿建议就

诊。如果摔伤的部位严重有浮肿，建议到医院就诊；觉得自己伤得不重可在家中休

养，对受伤部位涂点跌打损伤、消肿止痛的药物。经过 3 天到 7 天，如果还是有浮

肿的情况就要到相关的医院检查。

7. 肌肉伤害

最多见的是肌肉痉挛。原因一是不做暖身运动，二是因为运动时间过长，肌肉疲劳，乳酸堆

积刺激肌肉发生痉挛。用力不当或者受到外界暴力冲撞造成肌纤维断裂或者出血也很常见。

1) 症状：肌肉拉伤不会觉得很痛，立即休息，经过专业的肌力恢复锻炼就可以恢复。

如果因为拉伤出血积累在黏膜层会觉得疼痛难忍，可能需要更长的时间恢复。

2) 急救措施：遇到痉挛不要慌张，只要轻柔地试探着向相反的方向牵引受伤肌肉，使

之拉长，疼痛感都会得到缓解。肌肉受伤要立即休息，用冰敷消肿，并且抬高患处，

转移到温暖的地方。冰敷时间要短。一般两天后，疼痛感不强烈了，可以进行简单

的活动，配合热敷和按摩，促进血液循环，吸收血肿。5 天后逐渐增加锻炼，低强

度避免其二度出血，逐渐增加活动范围和延展度。

8. 耳朵伤害

摔跤对耳朵的冲撞可能对外耳及内耳造成伤害。如果耳膜受伤或者从耳内流出液体，应该立

即送往医院治疗。

1) 症状：耳廓部分受到冲撞发生红肿，或撕裂。

2) 急救措施：雪场气温低，外伤冰敷应该谨慎，避免发生冻伤。有伤口应先消毒，用

消毒纱布及绷带包扎。如果耳内有液体流出，不要用棉球塞耳道，应立即拨打急救

电话 120 到医院治疗。

9. 关节及韧带伤害

滑雪中扭伤膝盖的非常多，其次是肘关节、肩关节受伤，通常会伴韧带拉伤。应及时处理，

使关节恢复原位。

1) 症状：关节受到冲击或者不正当方向用力，使得关节脱离原位，并伴随周围韧带撕

裂，出现关节变形或者扭曲，伤处发生红肿疼痛。

2) 急救措施：滑雪场通常都设有救护站，如果在经常使用的斜坡上不幸受伤，拯救人

员很快就会赶到。但若独自在偏僻的地方滑雪，发生事故，应该赶快找个隐蔽的场

所藏身，同时打电话求救援。首先要判断扭伤是单纯的韧带伤，还是伴随着骨折、

脱臼现象。单纯的韧带伤分为轻度和重度伤。重度韧带伤指韧带正常功能丧失，关

节不正常松脱，需要立刻拨打急救电话 120，到医院手术连接韧带。轻伤则休息 3～

5 周会立即痊愈。关节脱臼的情况如果在轻度活动范围能自行复位就再好不过了，立即固定伤处，使其完全恢复到原位，前 3 天用冰敷的方法消炎，之后再用热敷。

10. 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，车辆安全技术状况及装载情况，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。