

春季野外出游需谨慎

收好这份“安全手册”

全媒体记者 陈健贤 傅柏琳 王怿杰 文/图

进入4月,阳光变得更加明媚、春意盎然,大自然披上了一袭绚丽的春装,美得令人心醉。市民纷纷踏出家门,迈向生机勃勃的野外,春季游玩之风悄然兴起,一幅幅人与自然和谐共融的画卷在春光中徐徐展开。然而,美景背后隐藏着未知风险,现已进入野外游玩意外事件多发期,我市消防、卫健、民间紧急救援协会等纷纷发出提醒,本报也为广大市民整理了这份野外游玩“安全手册”。



消防人员以及救援协会队员共同开展野外救援。

野外出游,规划先行

提到春季野外游玩,市民间紧急救援协会山地救援队队员们感受深刻,他们曾多次解救被困于山区的游客。“千万别小看爬山这件事,有不少潜在的危险。”市民间紧急救援协会在此提醒广大市民:野外出游,规划先行,安全不可忽视。

在廿三里某景区发生的一起游客迷路事件,至今仍让不少救援队员心有余悸。“当时,夜色已深,山高林密,游客方某的手机号定位又不准确,搜救工作难度极大。”队员小余说,“历经四天四夜,搜寻近百小时,出动近

1000人次的救援力量,我们才找到他。当时他意识清醒但身体虚弱,多处擦伤和淤青。我们轮流将他抬下山,紧急送往医院救治。”

这次搜救行动的成功,离不开所有救援人员的辛勤付出,但也让人深刻认识到野外游玩安全的重要性。分析十年来的山地救援事件,市民间紧急救援协会总结了四项出游提醒。

规划先行是野外游玩的重要原则。记者了解到,被搜救的游客方某就是因为没有按照景区规定的路线走,自行走进山林中迷了路。因此,大家在出行前,

一定要提前规划好路线,熟悉地形和环境,选择有明确标识和救援设施的景区,这样一旦遇到紧急情况,能更快地寻求帮助。天气也不容忽视。春季天气多变,可能会遇到雨雪、大风等恶劣天气。出行前一定要查看天气预报,做好相应准备。如果天气状况不佳,最好改变出行计划,确保安全。

同时也提醒大家要结伴而行,这样不仅可以互相照应,还能在发生意外时及时报警求助。在野外,保持通讯畅通同样至关重要。确保手机电量充足,这样在紧急情况下才能与外界保持联系,

寻求帮助。如果可能的话,还可以带上备用电源或充电宝,确保通讯设备持续使用。

“很多时候,我们无法及时找到游客,是因为游客在不断移动。”小余说,“一次救援中,走失的游客以为自己还在义乌的山区里,其实他已经走到周边县市的山区。所以,万一大家遇到迷路或紧急情况,千万不要慌张。要保持冷静,尽量找到安全的地方躲避,然后及时报警求助。不要盲目尝试寻找出路,以免越走越远。”

户外运动,防范损伤

“马拉松冲刺阶段导致脚踝扭伤无法站立、周末爬山不小心摔倒导致膝盖受伤、夜骑为了避让导致身体多处挫伤……近期天气晴好,户外运动又开始火热了起来,运动受伤的就诊患者也多了起来。”

市中心医院骨伤科副主任(主持工作)、运动医学专家蔡航主任医师提醒,越来越多的年轻人加入户外运动大军,然而,享受大自然的同时,运动损伤风险也随之增加,因此,了解并掌握应对常见运动损伤的知识至关重要。

蔡航介绍,常见户外运动损伤包括但不限于膝关节、足踝、跟腱、腰椎等问题,一般常见的有踝关节扭伤、肌肉拉伤、应力性骨折、腰痛、膝关节疼痛等。

那么,如何让运动更高效,确保运动安全呢?

蔡航提醒,为防范运动损伤,要根据运动项目挑选专业装备,例如跑步可以佩戴“踝关节稳定带”,登山时穿着专门的登山鞋、使用登山杖,骑行时佩戴好头盔、护膝等等。其次,一定要做好充分的热身运动,选择适合的运动强度、循序渐进,尽量避免“周末特种兵”式突击运动。此外,应掌握正确运动技巧,注意姿势和发力位置,调整呼吸,运动过程中适当补充水分和能量,维持体能,尽量监测心率。

他特别强调,一定要根据自己的身体状况调整强度,避免过度疲劳,一旦出现疼痛或不适,及时停止运动、适时休息,谨防二次受伤。如果在运动过程中出现扭伤、拉伤、骨折等急性运动损伤,请遵循“RICE”(休息、冰敷、加压包扎、抬高受伤处)原则,并尽快前往医院就诊。

踏青登山,警钟长鸣

记者从市消防救援支队了解到,3月1日至4月6日,全市消防救援队伍共接警处置登山被困类警情12起。清明假期,更是接连处置多起户外运动意外事件,且主要发生于未开发区域。

在赤岸镇辖区的大寒尖风景区,一名六旬老人在登山时未注意脚下碎石,失足导致脚踝骨裂。消防救援人员迅速

开辟救援通道,利用专业设备将伤者固定后,沿崎岖山道缓慢转移,最终及时送医救治。

无独有偶,市公安局苏溪派出所接到求助电话,有一名男子在龙祈山风景区未开发区域迷路。消防与公安组成联合搜救队,通过无人机与微信定位锁定大致目标区域,于一个小时

后找到被困者,并给他提供食物和饮料补充体力。救援人员一边安抚男子情绪,一边护送他下山。

在赤岸镇松瀑山未开发区域,一名16岁的少年在返程途中不慎扭伤脚无法行走。消防救援人员迅速赶赴现场,因事发区域地势险峻,救援人员需在陡坡滑行、涉水过溪。历经两个半小时接力转

运,伤者最终被平安送医。

消防部门提醒广大市民,登山时要严格遵循景区规划路线,切勿擅闯未开发区域。未开发区域往往存在断崖、碎石坡等危险地形,一旦发生意外,后果不堪设想。登山前,要配备专业登山鞋、照明设备及充足饮水食物。如遇险情,请保持冷静,立即报警并原地等待救援。



搜救。



救援协会救下游客。



消防队员将伤员带下山。

春游健康小贴士

1. 注意添减衣物
春季天气多变,时冷时热。一定要做好防寒措施,提前关注旅游目的地的气候资料,根据最新天气随时注意添减衣物。尤其是老人、小孩等免疫力低的易感人群,避免去人多拥挤的地方。

2. 备用外出药物
春季是各种病菌活跃的季节,所以在出游前除了携带平时服用的药物

外,还可准备感冒、胃肠道、抗过敏、创口贴等药物。此外,还需注意防晒,避免晒伤等情况。

3. 预防食物中毒
春季采摘野菜活动必不可少,但是不要随便采摘不认识、不熟悉的野菜,以防食物中毒。此外,温湿多变的春季易导致各类病原微生物生长繁殖,也容易导致食物腐败变质。因此,外出尽量携带新

鲜蔬菜、水果等健康食品。

4. 防止昆虫叮咬
春季是各种昆虫活跃的时候,外出游玩要避免蚊子、蜱虫、蜂、蜈蚣等蚊虫叮咬,着装方面可选择长衣、长裤,必要时可扎紧袖口和裤脚,外出前使用花露水、风油精进行预防。被叮咬后如有持续红肿或全身不适等,请及时就诊,并告知医生叮咬史。

5. 警惕花粉过敏
有花粉过敏史的朋友要注意了,春天百花争艳,花粉指数浓度较高,应减少外出活动,必要时外出可戴口罩和墨镜。

6. 避免过度运动
春季锻炼首先要把握适度原则,避免因过度运动造成津液耗伤、阳气损伤。根据身体状况,可选择太极、八段锦、柔力球、超慢跑、瑜伽等慢运动。

春日的义乌山水如画,但安全始终是拥抱自然的“第一行囊”。从规划路线、遵守警示到科学运动,每一份谨慎都是对生命的敬畏,每一次准备都是对旅途的尊重。消防、卫健、民间救援力量正严阵以待,而每一位市民也应成为自身安全的“第一责任人”。

这个春天,让我们以清醒的头脑丈量山高水长,用周全的准备守护欢声笑语。正如救援队员所言:“平安归来,才是旅程最完美的句点。”愿每一位踏青者都能有“景”无险——春光虽美,安全更贵;山水虽近,敬畏当先。义乌的山水永远向您敞开怀抱,而您要做的,是带着对自然的谦卑与热爱,让每一次出发都通向平安的归途。

