

# 户外求救不能光靠喊

## 学会用救生笛、手电、手机等发 SOS 信号

在野外旅游遇险时，要把求救信息传出去，光靠喊是不行的，这时候如果有救生笛，可以用莫尔斯码里的 SOS 转换成声音——三短三长三短，吹出求救信号。吹的时候一定要有规律，并要坚持反复重复这种规律，对面的人就算不懂得莫尔斯码，也会引起注意。

用头灯、手电求救时也是用光亮来制造出三短三长三短的规律，引起别人注意。也可以用一个特定的方式，比如上下晃、横着晃或者绕圆圈，只要是个让人觉得长时间有规律的动作即可。

通过手机或电台求救，要先用语音把求救信息传递出去。之后，一定要把所有手机集中保管，除了留一部手机与外界保持短信联系外，关闭其余手机，以保存电量。

如果你什么装备都没有，只有一顶帽子，那么帽子的挥动也有技巧。可以通过头巾、



帽子、服装等面对救援方向，长时间有规律地绕“8”字，以引起别人注意。求救信号发出后，也要不停地传递这个信息，直到引导救援人员来到你跟前。

另外，在一些户外运动爱

好者常选择穿越的地区以及一些事故高发地段，会有救援队制作的路标，上面不仅有经纬度、海拔，还有救援队的救援电话，被困者可以直接拨打救援队的电话，在路标下等待援救。路标的设立实际上

也是民间力量推动国家救援体系建设的一种方式。

遇到暴雨时，当发生溺水时，不熟悉水性时可采取自救法：除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。此时千万不要慌张，不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

如果在水中被困车内，解开安全带，解车门安全锁，立即完全打开车窗，安定情绪，进行深呼吸。车辆入水后，水会快速涌进车内，这时水压非常大，车内的人很难打开车门逃生。只有当车内充满了水，车门两侧压力相等时，才有可能打开门。如果没有及时开窗，可以通过破窗锤来击碎车窗玻璃，让水尽快进入车内，增加逃生机会。打开车门后，尽快向旁边游开。此外，注意靠猛踢、手握钥匙、用手机砸等方式无法有效地打破玻璃。

(综合)

## 汛期出游谨记安全

气象部门提醒游客出行前应关注目的地的气象、汛情等信息，不要前往有危险的地区，特别是自助游客应避免到地质灾害地区，并要求旅行社应完善应急预案及提高服务质量，防范事故发生。

游客要选择安全防范措施到位、服务规范的合法旅行社出游，在出游中若遇到恶劣天气，不在危险地段停留。

应避免到发生地质灾害的地区自助游，而旅行社在团队出发前，要提前与景区当地联系，不要组织游客到正在发生山洪、滑坡和泥石流等地质灾害的地区旅游，到雷击等自然灾害易发地旅游也需慎重。

涉水事故是假期旅游安全事故的主要类型之一。游客要注意有关安全提示，要做好自我保护，“量力而行”，游客更不要在没有安全保障的自然湖海中游泳。

在当地天气情况异常时，旅行社应取消部分旅游线路中游泳、蹦极、攀岩等危险性大的项目。

除此之外，游客在出游过程中还应注重饮食卫生，注意旅游交通安全，增强人身保险意识，加强应急事件的预防及处置工作。

(中国气象)