

# “热闹”中的自我保护



## 学习目标

- 1.知道人多时不拥挤，防止发生踩踏事故；
- 2.掌握在拥挤的人群中摔倒后的防护技巧，保护好自己。



交流

你在生活中见过哪些热闹  
的场面，去过哪些热闹的地方？  
给大家说一说。







拥挤的人群，容易  
发生踩踏事故！

**危险!**



# 一、哪些情况易发生踩踏



**1.人多拥挤时，若有人跌倒未及时爬起来，就容易被踩在脚下或压在身下，引发踩踏事故，造成伤亡。**

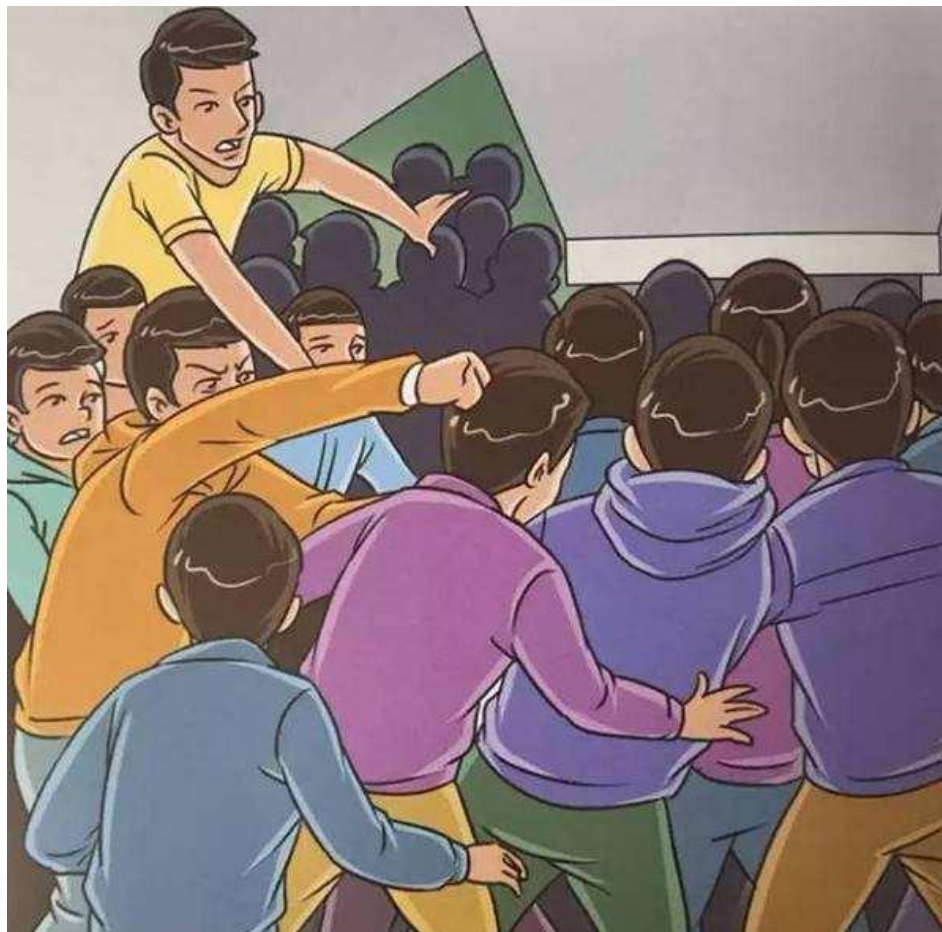




## 2.上下楼梯过程中 跌倒易引发踩踏。



### 3.有人被挤倒，引发恐慌而易引起踩踏。





## 4. 节庆活动中人流量大易引发踩踏。



## 案例

### 12·31上海外滩踩踏事件

2014年12月31日23时35分许，正值跨年夜活动，很多游客、市民聚集在上海外滩迎接新年。黄浦区外滩陈毅广场进入和退出的人流对冲，致使有人摔倒，发生踩踏事件。

截至2015年1月23日11点，事件造成36人死亡49人受伤，已有47人经诊治后出院，2名重伤员继续在院接受治疗。

来源：百度百科



论—论

**我们该如何预防踩踏  
事故的发生呢？**





## 二、如何预防踩踏





不因为好奇，就到人多的地方去凑热闹。这样很容易被挤伤，踩伤。



如果去热闹的地方，要牢牢地跟在家人或老师身边。如果走散了，寻求警察或工作人员的帮助。





进入那些“热闹”的公共场所时，要先留意疏散通道和安全出口的位置。



通过人流量大的地方时，尽量走在人群的边缘。





不逆着人群前进的方向行走。

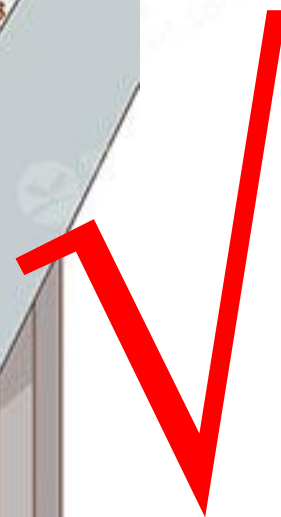




不贸然弯腰系鞋带，即便鞋子被踩掉也不要弯腰去捡。  
这个动作易使自己被推倒，以致引发踩踏。



上下楼梯靠右走，不推搡，尽量抓住扶手，防止摔倒。







当发现自己前面有人突然摔倒了，要马上停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近。





## 交流

如果在拥挤的地方不小心  
摔倒未能及时爬起来，你  
知道该怎么保护自己不受  
伤害吗？



### 三、摔倒了怎么办





**1** 不幸摔倒后，应立即站起来；无法站起时要设法靠近墙角，身体蜷成球状，护好头、胸、腹部；





**2** 双手十指相扣置于颈后，保护头、颈；

**3** 双肘向前，保护太阳穴；





## 演练

# 练一练：人群中的自我保护动作

1. 左手握拳，右手握住左手手腕，做到双肘与双肩平行。2. 稍微弯下腰，双肘在胸前形成牢固而稳定的三角保护区，低姿前进即可。



3. 双膝尽量前屈，护住胸腔和腹腔的重要脏器。  
4. 侧躺在地。



- 1.准备一块瑜伽垫或其他软垫；
- 2.请同学们轮流按图片演示动作。



# 安全儿歌

人群踩踏 **“要镇定”** ；

有人摔倒 **“别靠近”** ；

拥挤人群 **“别绊倒”** ；

遇到问题 **“靠墙壁”** 。





**通过以上内容的学习，你知道遇到  
人多拥挤时该怎么做了吗？**





## 随堂测评

### 1.上下楼梯时，下列行为正确的是：

- A. 上下楼梯时靠左靠右走都是一样的，怎么方便怎么来
- B. 上下楼梯靠右走，不追逐打闹
- C.上下楼梯时鞋带开了，立即蹲下来系上

### 2.下楼梯时，如果有同学摔倒了。你应该怎么做：

- A.大声呼喊，告诉后面的同学停止前进
- B.不管他，自己赶紧下去
- C.趁机压着他，不让他起来

### 3.经过人多拥挤的地方时，下列做法正确的是：

- A.听从相关人员的指挥，有序行走
- B.跟着人群一起挤
- C.向反方向走

参考答案：  
1.B 2.A 3.A





## 随堂测评

**4.为了避免踩踏，人多时我们应该怎么做？**

- A.跟着人群一起挤
- B.在原地不动
- C.尽量走在人群的边缘，不往人群的反方向行走

**5.周末出去游玩时，前方有一段路非常拥挤，你应该：（多选）**

- A.换一条路走过去
- B.跟他们一起挤
- C.告诉大家不要拥挤，有序通过该地方
- D.如果不小心摔倒，要立即站起来

参考答案：  
4.C 5.ACD





谢谢观看

