

## ◆ 新闻事件

## 永济消防人员辛苦搜寻 深山被困男子成功获救

运城晚报讯(记者 李爽)4月6日上午,永济市一男子被困深山,经永济市消防救援大队近3个小时的辛苦搜寻,该男子最终成功获救。

当天9时许,永济市河东大道消防救援站接警称,位于辖区榆林村附近的山上,有一名50岁男子走失。永济市河东大道消防救援站立即派出6名消防救援人员赶往现场救援。

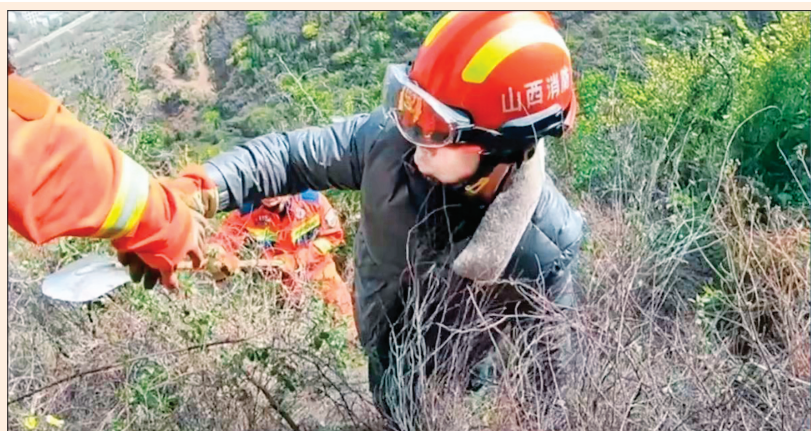
途中,消防救援人员通过微信共享位置,了解被困人员的准确被困地点。9时16分,消防救援人员到达山脚下,现场指挥员下令携带救援装备和补给品,协同熟悉山路的村民徒步上山寻找被困人员。寻找途中,山路崎岖、荆棘密布,稍不注意就会摔伤,给救援行动带来极大挑战。消防救援人员和村民克服困难、奋力前行,10时20分,到达半山腰。他们不断呼喊

被困人员的名字,得到了被困人员的回应,随后到达被困人员所在位置,找到了被困人员。

经过简单休整,10时40分,消防救援人员带领被困者开始下山(下图)。11时01分安全到达山下,随后,消防救援人员将被困者移交给家属与120医护人员。

据了解,该男子系外地人,在永济某企业工作,于前一天到山上锻炼迷路未归,家人寻找无果,随即拨打了119求救电话。

春日暖阳,户外爬山的人员增多。消防救援大队在此提醒大家,户外爬山时一定要做好充分的准备工作,结伴同行以互帮互助,千万不要到未开发的山区、水域游玩;一旦出现危险情况,第一时间报警求救,避免发生不必要的人身伤亡事故。



## 爷孙游玩被困 民警及时救助

运城晚报讯(记者 樊朋展 见习记者 张蕊彤)春暖花开,越来越多的市民选择户外登山作为春游的一种方式,虽然沿途景色优美,但如果冒险走入未开发地段,则会面临危险。4月5日,盐湖区两名游客爬山时为图方便攀爬野道,因山势陡峭被困,经过警方紧急救援,已成功获救。

当日14时许,盐湖公安分局解州派出所接到群众报警电话,称自己在常平关帝影视城景区游玩时被困半山腰无法下山。接到求助后,派出所民警立即联系消防解州中队成立联合救援队,并携带救援绳等装备前去救援。

到达景区后,民警段小康与被困人员保持联系,不断安抚他们的情绪,让其保持冷静,注意安全防范,并根据他们发来的定位,在当地熟悉道路群众的带领下不断搜索前进,终于通过高声喊话锁定了报警人被困的具体位置。

关帝影视城景区位于盐湖区解州镇常平村南,景区内山体海拔525米,由于该地区山势陡峭、地形复杂,且前两天下过雨,山路湿滑,给救援工作带来了极大困难。在对现场进行勘察后,出于安全考虑,民警决定绑上救援绳进行救援。段小康和消防员将救援绳缠到自己的腰上,一边用锯子锯开荆棘丛,开辟救援道路,一边缓慢下行,另两名民警丁皆文和郭飞则协助拉紧绳索。大约20分钟



后,段小康和消防员终于来到被困人员身边。

在确认被困人员无不适后,消防员将救援绳分别拴在几个人身上,用安全扣固定绳索。经过1个多小时的努力,16时许,被困人员被安全转移出山区(上图)。

据了解,被困人为盐湖区泓芝驿镇村民李某,当日带着老伴、女儿、孙子去常平影视城游玩,一时兴起带着孙子去爬山。由于山路崎岖、荆棘丛生,加上爷孙俩对地形不熟,最终迷路被困半山腰。

获救后李某深受感动,多次向民警及消防员表达感谢。

## ◆ 热线提醒

## 徒步爬山 这样确保安全

□ 记者 李爽

## 核心导读

“爬山可以强身健体,但也存在安全风险,如何确保安全?”“爬山前需要做哪些准备?”“爬山时应注意哪些事项?”“春和景明,户外爬山的人多了。近日,晚报热线2233366接到市民电话,询问有关爬山的安全问题。4月7日,记者采访了有着10年户外爬山经历的市民王永全。

王永全说,安全爬山需要注意四方面。

### ● 做足准备

预先规划好路线,充分了解交通路况,进入山区应注意塌方落石与路塌陷。

了解自己的健康状况,随时携带药物;有高山反应及身体不适者,勿上山。

爬山前特别要注意服装和鞋子,尽量轻装上山,少带杂物;穿着轻便且能防风、防水、保温、透气的功能性爬山服;爬山鞋也要选择防水、透湿、保温功能好的到脚腕以上的高帮鞋,同时选择厚底鞋。

爬山前应关注气象预报,适时增减衣服。

户外双肩包、手机、手套、爬山杖、指南针、手电、安全绳、打火机、工具刀、饮用水、碱性制品(如肥皂、小苏打、洗衣液

等)、风油精。

### ● 爬山要领

做好热身。爬山前利用10分钟~20分钟做肌肉伸展活动,尽量使全身肌肉放松。

匀速行走最省体力。在平缓的上山路或下山路上,保持1公里20分钟~25分钟的速度较好。

爬山开始后,30分钟至1小时是最累的时段。30分钟以后,神经、血液循环速度、体温、新陈代谢等身体变化开始出现。此时,调控失败的话,肌肉力量下降,关节冲击加大,身体会出现难以适应的情况。所以爬山20分钟~30分钟后休息一下,再出发较好。

走阶不走坡。上下山时尽量走台阶,少走山面斜坡。

别总往高处看。向上看可导致疲劳感,最好目光保留在自己前方三五米为宜。

活动前或进入山区后,应随时注意气象数据及变化。

在山地行进,为避免迷失方向,应走道路,不穿林翻山,有大路不走小路。如没有道路,可选择在纵向的山梁、山脊、山腰、河流小溪边,以及树高、林稀、空隙大、草丛低疏的地形上行进。

爬山时最好能沿途标示记号,或依循前人留下的标志辨别方向。

爬山期间,可多作休息,但休息的时间不宜过长,以免着凉。

上山不赶进度。爬山时,随着高度不断增加,心脏的负荷也越来越大,具体表现为心率加快、心脏耗氧量增大。因此,爬山须量力而行,不可急于求成。

下山注意安全。下山的时候,因为受加速度的影响,脚与鞋容易脱离,使脚部受伤或产生水泡。因此,一定要系紧鞋带,放慢速度。另外,下山时小腿肚(腓肠肌)高度紧张,以至爬山回来小腿肚会酸痛好几天。所以,下山期间多休息,休息时用双手按摩腓肠肌,以促进腿部血液循环。

### ● 喝水得当

爬山前要喝一杯水,可稀释血液,减轻运动时的缺水。

爬山时要注意随时补充水分,最好是含有电解质的运动饮料,若长时间爬山可补充含盐分的水,以减轻疲劳,尽快恢复体力。

喝水不能过快过猛,应少量多次,每次100毫升为宜。

剧烈运动中或后,不宜喝冷饮,否则会使肠胃血管受到冰冷刺激,引起血管突然收缩,长期如此,会导致慢性胃病。再者,剧烈运动时,咽喉毛细血管出于扩张状态,突然受凉刺激,容易引起喉部发炎、咳嗽。

### ● 注意事项

带上通讯工具,便于同外界保持联

系。

不要抓树藤,尤其在冬天,千万不要这么做,因为冬天树木落叶,树干因失去大部分水分而变得没有韧性,很容易被折断。因此,不管是树干还是树藤都不要去抓,更不要把身体的重量都放在上面。

休息时注意不要马上坐下,应站一会儿再坐下;注意不要躺着休息,以防着凉。

在山上,遇雨时不可用雨伞而要用雨披,这是为避雷电,并防止山上风大连人带伞给刮跑。

要做到观景不走路,走路不观景;照相时要特别注意安全,选择能保障安全的地点和角度,尤其要注意岩石有无风化。

在爬山中发生急性扭伤时,切忌局部按摩或热敷,最好冷敷20分钟~30分钟,能起到消肿和止痛的作用。

夏天户外毒蛇、野蜂、野虫较多,皮肤尽量不外露,户外帽、面罩也不可缺少;若被毒蛇、野蜂、野虫咬伤,尽快用碱性制品液清洗。

注意自身安全,勿到未开放的旅游景区或无人管理的山地游玩;不在无救生人员管理的深潭、溪流水域游泳及戏水;注意并依照警告、禁止标志的规定进行旅游。

不要单独爬山,一个人爬山,若发生事故或迷路,当天无法返回,是非常危险的。迷路时不慌张,及时报警或打求救电话,等待救援。