

# 校园防踩踏安全指南

学校是人员密集场所，一旦发生踩踏事故，将会造成非常严重的后果。校园踩踏事故有哪些特点？哪些原因可能引起校园踩踏事故？如何预防校园踩踏事故的发生？一旦遭遇校园踩踏，该如何自救？我们一起来梳理学习。

## 1 踩踏事故常见特点

1. 多发时间。如大型活动、下课、下晚自习、课间操、就餐、上厕所、应急演练等时段。
2. 多发地点。重点是楼梯间拐角处以及操场、礼堂、食堂、厕所等人员密集场所。

3. 多发学段。幼儿、小学生、初中生等群体年龄小，自我控制和保护能力弱，遇事易慌乱，喜欢奔跑、蹦跳，拥挤时容易滑倒、绊倒、踩空栽倒。

## 2 诱发踩踏事故原因

1. 心情急切。在大型活动或下课、放学等时候，学生处于兴奋状态，心情急切、归心似箭。
2. 建筑缺陷。学校一些建筑过于老旧，如教学楼、宿舍、厕所等，通道狭窄，楼梯出口少，或偶尔处于关闭状态，或存在设计缺陷，短时间难以分流。
3. 设备破损。部分楼房通道照明损坏、应急灯不足或不亮、安全疏散标志不完善、楼梯

- 护栏扶手损坏等，存在安全隐患。
4. 管理不细。个别岗位责任落实不到位，重大活动秩序维护、指挥疏散不力，楼梯间或通道堵塞。
5. 应急不足。平时安全教育不到位，大型活动或异常情况没有制定应急预案，不经常演练导致应对无序。例如，遇上晚自习时突然断电、雷电大雨或其他极端恶劣天气时，学生恐慌无序。

## 3 踩踏事故预防措施

1. 加强安全教育。组织师生员工开展防踩踏安全教育，增强全员安全意识，熟练掌握应急常识。错时放学、就餐、下楼，有序组织集体活动，明确往返路线，保持安全距离、礼貌让行，低龄学生有专人全程陪护，防止拥挤堵塞。
2. 加强秩序管理。在早操、课间操、放学等学生集中上下楼梯时段，适当错开时间，分年级、分班级逐次下楼，并安排

- 教职工在楼梯间负责维持秩序，管理学生。
3. 加强隐患排查。及时清理出口通道障碍物、堆积物，保持畅通。在醒目位置张贴警示标语，定期检查电路照明、楼梯过道、护栏扶手等，及时消除潜在隐患。
4. 加强应急演练。设计学生跌倒、拥挤踩踏情景并开展现场演练，让师生掌握自救互救逃生技能，提升自我保护能力。

## 4 踩踏事故自救常识

1. 发现有大批人群朝自己过来，尽量避开，躲在一旁，或抓住电线杆等牢固物体，等人群离开。
2. 一旦进入人群，不要在人流中停下，不要逆人流行进，否则容易被推倒，不要贸然提鞋、弯腰捡东西、系鞋带。
3. 保持镇定并稳住重心，防止摔倒。
4. 人群异常拥挤时，左手握拳，右手握住左手手腕，双肘撑开平放胸前，以形成一定空

- 间，保证呼吸。
  5. 看到别人摔倒时，不再前行，告诉后面的人不要靠近。
  6. 一旦摔倒，双膝尽量前屈，护住胸腔和腹腔的重要脏器，侧躺在地。两手十指相扣、护住后脑和颈部，两肘向前护住太阳穴，还要设法靠近墙脚。
- 踩踏现场一旦摔倒牢记“紧急侧卧、双手扣颈、护住头部、蜷缩成团、并腿收拢、全身紧绷”自救“二十四字诀”。
- 据泰安市应急管理局



# 糖尿病饮食攻略：聪明吃，稳血糖，生活照样甜

山东省第二康复医院 谭芳

得了糖尿病，是不是啥都不能吃了？别慌！糖尿病饮食并非“苦行僧”生活，而是学会与食物“交朋友”。只要掌握技巧，既能享受美味，又能稳住血糖，让日子照样甜蜜。

## 食物“红黑榜”：选对是关键

1. “控糖小助手”：多吃高纤维食物，如燕麦、豆类、绿叶菜（菠菜、苦瓜等），每日食用纤维含量不少于40克。

2. 优质蛋白质：鱼、虾、瘦肉、鸡蛋、豆腐，补充能量不升糖。

3. 低糖水果：苹果、梨、草莓，选在两餐间吃，量如“一个拳头大”。

4. “血糖炸弹”：远离糖果、饮料、油炸食品、肥肉，它们会让血糖“坐火箭”。

## 搭配有技巧，吃饭有讲究

1. 三餐热量分配好：一般早、中、晚餐的热量分配依次为1/5、2/5、1/3、1/3。

2. 主食“粗细配”：精米白面

搭配糙米、全麦、玉米，每餐“一拳头量”。

3. 油盐“聪明用”：选橄榄油、亚麻籽油，少用动物油，盐每

天不超过“一啤酒瓶盖”。

4. 吃饭“慢节奏”：定时定量，少食多餐，避免暴饮暴食，血糖稳稳不“翻车”。

## 个性化方案：适合自己的才是最好的

1. 根据年龄、体重、病情，咨询医生定制饮食计划。

2. 配合运动（如餐后散步）、定期测血糖，每周定期测量

体重，灵活调整。

3. 孕妇、老人或有并发症者，需特殊饮食指导。

控糖不是与食物为敌，而是学

会做“聪明吃货”，用科学饮食当“控糖工具”，也能轻松享受自由生活。从今天起，让每一餐成为健康的“加油站”吧。

