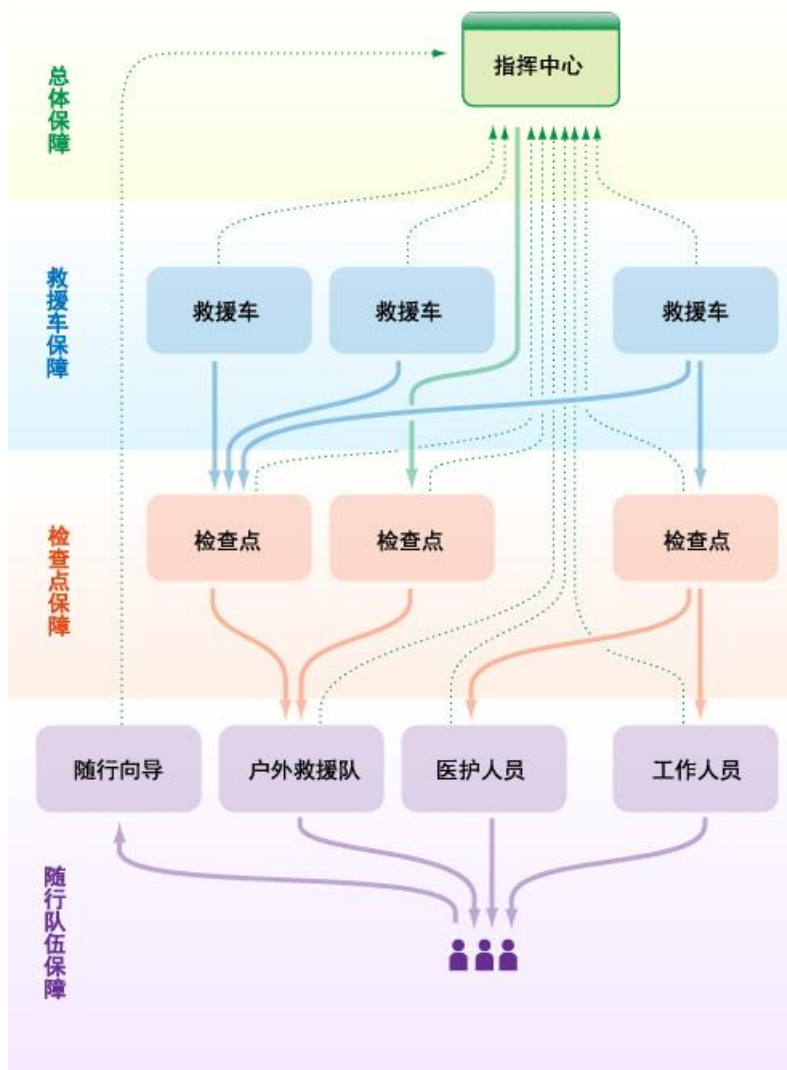


“招商地产杯”第三届亚太地区商学院沙漠挑战赛

安全保障手册

一、赛事保障体系



1 检查点：每赛段间隔 2-5 公里在制高点设置检查点，给与参赛选手方向指引、基本补给及救援。每个检查点将设置安全保障车一辆、急救人员 1 名、裁判员 1 名、备服人员 1 名，并备有常用药品和水补给（赛中食物需参赛队员随身携带）。

2 随队向导：赛段中根据参赛队型设立机动随队向导。分别保持在队首、队中、队尾。向导具备紧急救助常识、户外装备使用技巧，随身携带急救药品。

3 户外救援队：赛事组委会邀请专业户外救援队参与赛事的安全保障。救援队员在参赛队员行进中、检查点都布点跟随。

4 每日体检：在竞赛日每日宿营地，医护、救援人员将对参赛队员进行常规检查。每日

出发前，参赛队员可根据自身情况自行邀请医护人员进行检查。

5 紧急救助机制：本届赛事设立紧急救助机制，在沙漠边沿常备有救护车和专业医生，并与当地医院建立联合协调机制。紧急情况下，由救援车转移至沙漠边缘，并由专业医生团队后续跟上救助。

二、赛事常见风险及解决方案



1. 参赛主策略

- ✧ 团队行进
 - 禁止视野外单人行走，确保有人同行；
 - 各院校针对团队行走制定方案；
- ✧ 合理分配体能
 - 根据自己的状况、路况、天气等环境合理制定行走计划；
- ✧ 寻找合适路线
 - 不要埋头走路，随时注意观察地形地貌，选择最合适前进路线。
- ✧ 及时沟通与汇报机制
 - 适时评估自身形势，及时与队友、工作人员、向导、救援队、医护人员汇报交流
 - 遇到突发情况，沉着冷静，联系紧急联络人
- ✧ 合理的饮食机制
 - 赛事前后及赛事期间禁止饮酒
 - 行进中小口、多喝水，不要等口渴才喝水
 - 避免暴饮暴食，行进中以补充能量为主

2.中暑

中暑是指在高温环境下人体体温调节功能紊乱而引起的中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。除了高温、烈日曝晒外，工作强度过大、时间过长、睡眠不足、过度疲劳等均为常见的诱因。

【先兆中暑症状】

高温环境下，出现头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症。体温正常或略有升高。如及时转移到阴凉通风处，补充水和盐分，短时间内即可恢复。

【轻症中暑症状】

体温往往在 38 度以上。出现头晕、口渴外往往有面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。如及时处理，往往可于数小时内恢复。

【中暑后对策】

发现自己和其他人有先兆中暑和轻症中暑表现时，首先要做的是迅速撤离引起中暑的高温环境，选择阴凉通风的地方休息；并多饮用一些含盐分的清凉饮料。还可以在额部、颞部涂抹清凉油、风油精等，或服用十滴水、藿香正气水等中药。如果出现血压降低、虚脱时应立即平卧，及时上医院静脉滴注盐水。

【中暑防护】

戴遮阳帽、戴太阳镜，最好涂抹防晒霜（有风的天气不要将防晒霜涂抹在脖子上，避免磨破）；准备充足的水和饮料；随身携带防暑降温药品，如十滴水、仁丹、风油精等；衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，应少穿化纤品类服装，以免大量出汗时不能及时散热，引起中暑。

不要等口渴了才喝水。出汗较多时可适当补充一些盐水，弥补人体因出汗而失去的盐分。

保持充足睡眠。沙漠中气温高，人体新陈代谢旺盛，消耗也大，容易感到疲劳。充足的睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，也是预防中暑的措施。

三、赛事装备

“招商地产杯”第三届亚太地区商学院沙漠挑战赛		
装备	数量	描述
团队必须物品		
学院旗帜	至少 1 面	用于新闻发布会及赛事中使用，其中 1 面旗帜需于 4 月 10 日前寄至组委会
团队建议物品		
对讲机	每人一部	用于沙漠中行进沟通，建议携带
个人必须物品		
速干衣、裤	至少两件	建议长袖，防止晒伤，可每两天换一件，防风吸汗纯棉
40L 以上包	1 个	装每日负重物资，包括睡袋、防潮垫、食物等
越野徒步鞋	1 双	鞋子至少半个月磨合，不可穿新鞋徒步，高帮鞋
厚袜子	3 双	建议每天换一双，排汗性能好

保暖衣物	1 套	抓绒衣（冲锋衣、裤），沙漠早晚温差大，注意保暖
太阳镜或风镜	1 副	防紫外线、防风沙、保护眼睛
帽子或魔术头巾	1 套	遮阳、防风沙、保护头部
头灯或手电筒	1 个	夜间使用
水杯	1 个	部分检查点及营地提供热水，组委会不提供纸杯
饭盒、餐具	1 个	组委会不提供餐具，用于营地就餐使用
药品		用于消肿止痛、消炎、防蚊虫叮咬、预防和治疗中暑及腹泻的药品，比如藿香正气水、花露水等
个人建议物品		
登山杖	1-2 个	徒步时，可以助力，选择使用
防沙鞋套	1 副	穿矮帮鞋时防止进沙，可以选择雪套
薄手套	1 副	防晒、防磨
短袖 T 恤	1-2 件	营地换穿
布鞋或拖鞋	1 双	营地换穿，休息累了一天的脚
湿巾	多包	组委会不提供洗漱用水，可以使用湿巾擦掉沙尘
漱口水	1 瓶	组委会不提供洗漱用水，可以使用漱口水保持牙齿卫生
纸巾	多包	组委会不提供各种用纸，预备厕所等使用
防晒霜、唇膏		防晒

注：沙漠中要格外注意保护手机、相机等精密设施，需要为精密设施配备密封防沙袋