

北京師範大學

北京師範大學
研究生寒假返鄉調研

安全
知
識
手
冊

黨委研究生工作處
2016年1月

目录

前言	2
1. 安全问题	3
2. 安全防范	5
2.1 疾病预防	5
2.2 财务安全	7
2.3 交通安全	8
2.4 食品安全	9
2.5 野外安全	11
2.6 交友安全	13
2.7 投宿安全	15
2.8 其它安全	16
3. 团队责任	17
4. 礼仪礼节	19
5. 温馨提示	21



前言

安全工作是寒假返乡的首要环节，贯穿于调研全过程。要求各调研团队始终以“安全第一，有备无患”为原则，提前准备，加强安全措施，努力将问题解决在萌芽状态。调研活动有多名同学参与的，队长需督促所有团队成员认真执行以下安全条例，所有成员应主动服从队长的统一安排，切忌擅自行动。调研过程中，调研团队和个人要主动、及时地和研究生工作处联系、沟通，随时报告调研团队的动向。

一、调研活动中可能出现的安全问题



1. 活动过程中，个别同学可能因气候和地区环境的不适应而导致晕厥或者突发疾病，或者因被蛇和蚊虫叮咬等原因导致的伤害。
2. 在活动期间不慎被盗被抢，以及可能遭到人身伤害。
3. 调研成员遭遇交通事故。
4. 活动时接近危险设施或到危险地段。
5. 团队成员与社会人员发生纠纷，身体受伤。
6. 因种种原因，无法与团队成员取得联系。
7. 参与大型社会活动时，人群发生拥挤、踩踏并可能由此产生伤害。
8. 活动中发生火灾等突发事件。
9. 其它安全问题。

二、安全防范

1. 疾病预防：

(1) 水土不服。主要表现为腹泻、食欲差、周身起风疹、失眠。水土不服一般是生理性原因造成的，通常在适应环境后可愈。若情况严重，应及时就医。

(2) 酸过多症、抽筋。酸过多症一般因疲劳过度所致，表现为周身酸痛，疲惫不堪，应多吃些饭类食物或多饮碱性饮料。调研中激烈运动后，易出现小腿、足趾抽筋，应就地坐下休息，用手捏拿大脚趾，伸直腿部，轻轻按摩，并适当减少调研活动强度。

(3) 预防传染病。在调研途中或暂留地点与来自各方的陌生人的接触较为频繁，



要注意预防痢疾、病毒性肝炎等传染病对自己的侵害。因此，要尽可能少用公共茶具和餐具，尽可能不用公共毛巾、浴巾，力求选用清洁的床上用品。不要喝生水，不要吃不卫生或变质的食物。

(4) 预防晕车（船）。有晕车经历的人，最好提前服用晕海宁之类的镇静剂，必要时应闭目平卧。旅途中不宜吃油腻的食物，更不宜吃得过饱。稍有不适感，要有意识的不看摇摆的景物。应尽可能坐在车船中部靠窗通风的地方。

(5) 调研过程中的疾病预防至关重要，要随身携带常用应急药品、充足的饮用水，必要时先服药控制病情，再及时到医院进行

治疗。另外在调研期间，注意搞好个人卫生。

2. 财物安全：

(1)“谨防扒手”。防扒要做到“三忌”、“四不”。“三忌”，即忌拥挤、忌钱币等外露、忌单人长途旅行。“四不”，即见混乱不慌、见僻静不走、见拥挤不参加、见行踪可疑者不靠近。

(2) 出行时、无论是买票、上厕所、去餐厅吃饭，都不要将自己的行李交给不认识的人看管。背书包出行，在人多的地方要注意书包的安全，可以手提或背在前面。贵重财物最好随身携带，不要放在背包中。

(3) 在车、船上过夜时，要将贵重物品放在自己的贴身处，并用链条将自己的行



李锁在行李架上或铺位下。

(4) 在车、船、旅馆内发现扒手行窃，要及时大胆的向车、船上的公安人员或乘务员报告、检举。如果自己财物在出行途中被扒、被窃，应保持冷静，灵活应对，以保证自身安全为前提，并及时向当地公安机关报案，并积极配合公安机关开展侦破工作。

3. 交通安全：

(1) 调研过程中，必须选择乘坐有安全保障的交通工具，千万不能贪图便宜，盲目乘坐缺乏安全保障的交通工具。对那些用拉客、倒客、超载等手段置乘客人身安全于不顾的行为要坚决抵制、拒乘。

(2) 乘坐车、船等交通工具时，必须

严格遵守各项安全承载规定，服从工作人员的管理。

(3) 在遇到交通意外事故或已经发生交通事故时，要按规范要求求生或减少伤害，应尽快将伤者送往医院，并注意保护现场，及时向相关交通部门报告，绝不能盲目。

(4) 要遵守交通规则，不抢行，不逆行；走路时要专心，打闹、聊天都会影响对路况的判断，从而增加险情。

4. 食品安全：

(1) 选择、食用安全的食品：在选购、消费食品时，要注意选择持有有效卫生许可证的饭店和食品商店，查看定型包装食品和散装食品的标签是否标明厂名、厂址、生产



日期和保质期等；在选购熟食卤菜、凉菜时要注意其防蝇防尘设施是否齐全，存放条件和存放容器是否符合卫生要求。

(2) 选择烧熟煮透的食品：未经烧煮的食品通常带有致病菌，只有彻底烹调才能杀灭各种病原体，而且加热时要保证食品的所有部分的温度至少达到 70℃ 以上。如四季豆、豆浆因分别含有红细胞凝集素、皂甙，要彻底加热煮熟。

(3) 不易吃剩饭：食用煮后在常温下存放 4-5 小时的食物是极不安全的，因为烹调好的食物冷却到室温时，微生物就开始繁殖，繁殖到一定数量或繁殖过程中产生的毒素可致进食者中毒。

(4) 外出旅游的消费者由于身体劳累，其机体免疫力和消化功能都会有所下降，就餐时应注意合理营养，荤素搭配，切忌暴饮暴食，以免引起胃肠道疾病。

(5) 如出现食物中毒迹象，应抓紧时间就医。

5. 野外安全：

(1) 活动期间不去自然灾害（例如地震等）易发地及各种疾病感染高发区，不要在暴雨，高温等天气下进行长时间的户外活动；尽量远离危险设施或到危险地段（例如参观化工厂、变电站、发电厂等），如果需要接触时，必须有专业人士陪同，并做好安全防范措施。



(2) 在调研中减少单独活动和夜间活动，尽量采取小组活动的形式，活动行程应及时向团队报告，不单独到陌生或者荒僻的地方。

(3) 首先要详细了解调研地的自然环境，分析可能遇到的问题，做好各种准备；不要在安全和救援措施不完备的地方开展登山、漂流、游泳等探险或游艺活动。

(4) 天黑以前，一定要到达预定目的地，以免夜间露宿，造成诸多不便。要合理携带行装用具。雨天、雾天登山时不要冒失走险路，以免因路滑、视线不清而失足滑跌。

(5) 调研活动中，要选择安全路线，不要急于求成。要根据个人的体质，量力而

行。身体不适或感觉疲劳时，千万不要勉强运动涉险，防止因体力不支而踩空、滑倒。即使为了参观考察必须登上险要地方，也要尽量保持步态平衡、缓慢，千万不能好胜逞能，以防在峭壁旁一脚踩空、发生意外。人多路陡之处，要格外小心谨慎，互相谦让，互相照顾，防止与他人碰撞跌伤。下山时，切忌顺山坡一溜小跑而下，这样往往会使腿肚发胀、脚尖充血，以致发生跌滑事故。

(6) 除了常规的安全问题，还要严防迷路，避免毒蛇、野兽侵害等。

6. 交友安全：

(1) 尊重风俗。调研过程中每到一地，都应事先了解清楚当地有什么特殊生活习



惯，有什么需要避讳的事情，最好在出发之前就通过网络、书籍对此有所了解。不要断然批评当地的气候、饮食、经济发展等情况，或是盲目指责当地的一些风俗习惯为封建迷信，尤其在偏远的山区或少数民族居住区时要特别注意。

(2) 在公共场合注意自身言行举止的得体，尽量避免与陌生人发生任何形式的冲突，采取克制忍让的态度。如与社会人员之间发生争吵甚至斗殴，现场同学应尽快及时制止，防止事态恶化；如不听劝阻，应迅速联系公安部门共同处理。

(3) 不要接受陌生人馈赠的饮料和食品，以防不法分子在饮料或食品里添有安眠

药之类的麻醉剂。

(4) 不要搭理陌生人的主动搭讪和当面奉承，哪怕是其自称老乡或熟人。女学生尤其要注意。

7. 外出投宿安全：

(1) 不要被车站、码头出口处“热情”招揽旅客的拉客人员所打动。那些在车站、码头拉客的旅店，有的无经营执照，有的虽有营业执照，但由于各种原因往往管理混乱，容易发生意外。

(2) 入住正规旅店或饭店后，必须熟悉居住环境，熟悉消防疏散路线。

(3) 要高度警惕不熟悉的电话和人员来访，防止被骗、被劫。



(4) 夜间不要单独外出行动。

(5) 与陌生人同住一个房间时（最好避免这类情况），既要注意文明礼貌，热情大方，更要提高警惕，严防夜间熟睡时财物被窃等事件的发生。

8. 其他安全：

(1) 要求团队调研成员互相留下联系方式，并保持信息沟通渠道的通畅；注意和调研地建立良好的合作关系。

(2) 尽量避免到人群拥挤的地方，在公共场所或参加大型活动保持秩序，注意自我保护，在踩踏事故受伤后及时送往医院。

(3) 掌握基本安全常识，不到有安全隐患的场所，如发生火灾等灾害，一切以保

障人员安全为第一位，及时组织人员疏散逃生，同时通知相关部门。

(4) 调研队员在调研活动结束后返回各地时尽量结伴而行，单独返回的同学应特别注意安全，抵达目的地后主动向团长汇报。

三、团队责任

1. 出发前，应再次与调研地联系，确保所有安排都已妥当。
2. 出发前，应办理好在调研地活动所需的必要证件和证明。
3. 出发之前充分考虑到可能出现的安全情况，组织学习基本安全问题的预防措施以及应对技巧，熟悉当地习俗和历史地理等情



况，并根据自身的具体情况做出相应的应急准备。

4. 调研过程中，强调组织纪律性，成员要听从领队的指挥，领队教师以及团长应与每名队员随时保持联系。

5. 整个活动过程中，队员们应互相关心，互相帮助。遇到突发事件，应该沉着冷静，共同解决。

6. 对于因为个人不注意日常安全或不服从团队组织安排而引起的事故，一切后果由个人承担。

四、礼仪礼节

1. 在登车及乘车的过程中，遵守公共秩序，不抢座，不起哄，不要影响他人休息，主动给老弱病残孕让座，听从领队的领导。
2. 到站后，倘若调研地派人来接，要表示真诚的感谢；倘若无人来接，切勿怨天尤人，要表示理解。尽量自己想办法解决，或是给接收单位打电话，寻求妥善的解决方法。
3. 在住宿地，要保持卫生整洁。饮食应听从调研地的安排，如果当地条件有限，应尽量克服困难，勿向当地提出不合理的要求。戒浪费粮食。当地解决住宿、饮食的，原则上不允许自行到其他旅店餐参馆住宿、饮食。



4. 注意基本礼貌，如敲门轻声，使用礼貌用语，不随地吐痰、不口出脏话等
5. 服从调研地安排，如觉得有不合理之处，尽量寻求协商解决。和调研地保持密切联系，加强交流，共同商讨相关事项，不可我行我素。与当地产生矛盾时，应保持冷静，不可闹情绪，影响大局。
6. 尊重他人，切忌到处炫耀、标榜自己的身份，不要以学历待人。尊重当地的风俗习惯，把握不好的行为或言语，应先咨询，后行动。
7. 衣着得体，忌浓妆艳抹，出席正式场合时，衣着不可过于随便。原则上任何场合均不得饮酒、抽烟。

8. 调研过程中要注意节俭，戒奢侈浪费。
9. 树立环保意识，不可随便乱扔垃圾和废品。临走时，应主动将住处打扫干净。如损坏了对方物品，应主动赔偿。提前向调研地打招呼，并正式表示感谢。

五、温馨提示：

1. 几个常用电话号码

匪警电话号码：	110
医疗急救台：	120
火警电话号码：	119
道路交通事故报警台：	122
天气预报台：	121
查号台：	114



2. 研究生工作处联系方式

办公室：010-58802909

郑鲁健：15201129400