

银龄生活 青岛早报 联合 市老年大学 主办

厨房里的油锅着火,正确的灭火动作怎么做?发生地震如何进行避险自救?怎样使用灭火器扑灭初期火灾?发生火灾怎样科学逃生?……这些问题在青岛市应急安全体验培训(市北)中心都能找到答案。3月20日上午,早报银龄俱乐部的部分成员在这里“沉浸式”体验和学习了与生活密切相关的应急避险知识,可谓受益匪浅。

# 沉浸式应急体验 安全“救”在身边

## 早报银龄俱乐部成员在市应急安全体验培训(市北)中心学习应急避险收获满满



高层逃生演练。



银龄俱乐部成员学习应急避险知识。

/ 感受 /

### 互动体验收获满满

66岁的刘东风和妻子张桂欣已经不是第一次参加早报银龄俱乐部的活动,“我们是早报的忠实读者,之前早报银龄俱乐部组织的活动,我和老伴都积极参加,这次的活动和以往有很大不同,既学习了知识,又增强了动手操作能力,非常好,以后早报银龄俱乐部组织的活动我们还会参加。”刘东风说。

“这次活动收获很大,非常感谢早报银龄俱乐部组织的这次活动,我觉得这样的参观学习非常有意义,既具知识性,又有趣味性。”今年64岁的郑保海告诉记者,他这次是和几位老伙计一起来参加活动,大家感觉都很好,既丰富了知识,又提高了动手能力,还强化了大家的安全意识。

“早报组织的这次活动让我收获了很多惊喜,这次活动不仅仅是参观,还有很多互动体验,给我印象最深的是教打安全结,非常实用,回家我就要教给孩子们,这对我们的日常生活太有帮助了。”银龄俱乐部成员朱振宇说。

“虽然这次参加活动的人员年龄偏大,但整个活动过程中大家听得特别认真,这让我很受感动。”市应急安全体验培训(市北)中心培训讲师冯子缙告诉记者。

/ 延伸 /

### 安全科普教育受欢迎

市应急安全体验培训(市北)中心位于市北区大沙路2号,主要以“场景化沉浸式”安全体验培训为特色,通过多种形式开展安全科普活动。场馆通过场景搭建、情景模拟各类突发事件发生的场景,能够激发体验者学习安全知识的积极性和主动性。体验者在“理论学习、实战训练、模拟逃生”的强化学习实训下,可以有效提升突发事件自救避险的能力。

青岛市应急安全体验培训(市北)中心是国内首家由企业自主投资设计、建设、运营,专业化、综合性、一站式防灾应急避险互动式体验场馆。场馆总面积约2600平方米,涵盖消防安全、自然灾害、交通安全、校园安全、医疗救护、安全生产、人民防空、工伤预防等区域近百个体验课程和项目。其中,高层火灾缓降逃生体验、模拟灭火体验、“3至6级”地震模拟体验、地铁应急避险逃生、溺水模拟体验、校园安全十八堂课、触电模拟体验等体验项目以“探索性、趣味性、实战性”等成为了超高人气安全体验项目。

培训中心拥有一支综合实力雄厚的培训讲师队伍,共有专职讲师、志愿者100余名。

观海新闻/青岛早报记者 宋振涛 摄影报道



### 现场 A

#### 游戏中“玩”出安全感

灭火器怎么用?现场工作人员手把手教大家正确的使用方法。“拔出灭火器上的小铁环,一只手握住瓶身,另一只手握住胶皮软管的前端,按下压柄,站到离火源三到五米的地方,对准火源的根部扫射,直到火焰熄灭……”听完工作人员的讲解,大家开始操练起来。“灭火器”发射出来的红点对准模拟火焰的根部不断左右扫射,火焰逐渐熄灭。其实,大家手中的不是真的灭火器,它是利用红外线感应原理进行的模拟灭火练习。

“我的私家车上一直备有小型灭火器,可是我从来没用过,这下好了,通过老师手把手教,我知道了灭火器的正确使用方法。”参加活动的杨先生对记者说。

在电子触摸屏前,“寻找安全隐患”小游戏吸引了大家的目光。用手指轻触屏幕,卧室、厨房、宿舍……不同的场景会弹到屏幕上,大家凑到屏幕前,仔细地寻找着画面上的“线索”,点击画面上相对应的“线索”,屏幕会显示是否正确。“卧室里不能抽烟,台灯下面不能摆放可燃物,插排上的电源插座不能太多”……大家眼睛紧盯着屏幕,七嘴八舌地议论着。

除了设计新颖的游戏互动环节,现场工作人员的讲解也给大家留下了深刻的印象。如果家中出现油锅起火或者燃气泄漏怎么办?负责讲解的工作人员冯子缙告诉大家:“油锅起火首先要关闭打火灶,用锅盖灭火的时候不能从正上方去盖锅盖,锅盖要从一侧快速斜切着放到锅上,起到迅速隔绝空气的作用。除此之外,也可以使

用一些唾手可得的食材进行灭火,比如沥干水的蔬菜,或者大米、小米、绿豆之类的粮食,都可以直接扔进锅里,就像沙子一样起到灭火的作用。但是,需要注意面粉是不能用来灭火的,因为面粉作为可燃性的粉尘,在空气中一旦遇到明火或者静电,是会引起爆炸的。”大家一边听着讲解,一边频频点头。

### 现场 B

#### 体验逃生避险“规范动作”

地震一旦发生,我们该如何自救?工作人员告诉大家,首先要找到“黄金三角区”,就是家中的承重墙附近,其次要学会自我保护动作。蹲下身体,一只手伸到后颈部,保护颈椎,另一只手保护小脑,用胳膊肘夹紧太阳穴。对于老年人来说,可能下蹲比较困难,可以选择侧卧式。学会了这套基本动作,接下来,参观团的成员走进地震模拟小屋,伴随着墙体的倒塌声,地面开始剧烈摇晃,大家按照之前学到的自救方法,迅速抱头蹲下。“这个体验真实感很强,我年轻的时候就经历过地震,当时房间里的吊灯摇摆得很厉害,这些场景都还历历在目,所以学习防震知识十分必要。”参加活动的张女士说。

工作人员告诉大家,火灾伤亡者中,绝大部分人都是被浓烟熏呛致死,为了避免浓烟熏呛,逃生的过程中需要做到弯腰、低姿,用衣领或袖口捂住口鼻,另一只手轻触墙壁,通过点触的方式触摸墙壁,可以判断温度,也可以知道火源的远近,如果往前走的过程中墙壁越来越烫,说明离火源越来越近,就要往相反的方向逃生。听完了讲解,接下来,大家要穿过一个150米长的烟雾逃生通道,逃生通道里烟雾弥漫,“一定要捂住口鼻,要猫着腰走哈!”“要镇定,要走稳,一个人摔倒了,后面的可就不得了了!”大家运

用刚学到的逃生知识,穿过重重迷雾,最终安全逃离“火场”。“劫后余生”的成员互相交流起心得。

### 现场 C

#### 关键时刻能救命的“绳结”

如果是高层起火如何逃生?在参与高层火灾缓降逃生体验之前,工作人员给大家讲解了动作要领,“套上安全绳索下降的过程中,胳膊要尽量伸直,手掌与墙面接触,身体尽量保持平衡……”接下来的体验环节,参观团的几位成员自告奋勇地套上安全绳索,体验了一把“空中飞人”。

如果有人突发意外需要进行心肺复苏怎么办?大家跟随工作人员学习了心肺复苏的具体方法。“首先要对患者进行意识判断,然后找到按压点,按压时的动作力度、频率都有要求,动作要规范。”经过工作人员的示范,大家开始实际操作,“心肺复苏看起来挺简单,实际真不简单。”“做起来还挺累的,我没做多少感觉就开始出汗了。”

一根绳子可以用来做什么?用一根绳子,或者类似于绳子的东西,在关键时刻能帮助自己逃生。比如当室内发生火灾,可以把好几条床单连起来当成绳子,人可以顺着这根“绳子”从窗户逃生。但是问题来了:如果床单与床单之间松脱了岂不是很危险?对,这就是打好“绳结”的重要性。

此次活动的最后一项内容,是工作人员手把手教大家打绳结。大家认真听,仔细学,跟着工作人员的步骤一步一步练起来。工作人员手把手指导,让每一位成员都能学会。“太有意思了,原来能救命的绳结是这样打。”“今天学的这些内容真实用。”体验结束后大家开心地交流着各自的收获。