

学生军训安全注意事项

一、注意做好训前准备

操课前要认真整理好军帽、帽徽、腰带等。女生不准披长发和扎马尾辫，应将头发盘起来。军训期间紫外线较强，可涂抹防晒霜以保护皮肤。

二、注意饮食卫生安全

军训补水时，以淡盐水、茶水和运动饮料为最佳选择。饮食方面，应多吃一些肉类、蛋类，最好搭配汤菜类食物，注意补充各种维生素。军训中吃饭切忌狼吞虎咽，饭后剧烈运动。大量出汗后应休息10至25分钟后再进行补水，以免对肠胃突然加重负担造成伤害。

三、注意做到“四防”

一是防中暑：早训前务必要吃早饭；要多饮清凉饮料，淡盐水等，以补充因天热出汗，体内丢失的水分。如有头晕、头痛、恶心、呕吐等症状时，要立即到阴凉、通风的地方休息，症状较重或虚脱时要立即前往校医院诊疗。

二是防晒伤：气温较高时，要穿长袖衣服，尽量减少外露皮肤，训练前将暴露的皮肤涂抹防晒霜。皮肤若起红疹或水泡，应及时就医。

三是防急性肠胃炎：注意饮食卫生，不吃过期变质的食

品，不食生、冷、过度辛辣和油腻的食物，不暴饮暴食。如有不适请及时就医。

四是防外伤：发生扭伤后，千万不可用力揉搓扭伤处，禁止热敷，可用毛巾沾凉水湿敷半小时左右，严重者要立即前往校医院诊疗。

四、注意五个“不宜”

军训后不宜立即停下来休息；不宜大量饮水；不宜马上洗冷水澡、游泳、吹电风扇或进空调房间；不宜立即饮冰饮；不宜立即吃饭。

五、注意保管好自己的财物

军训期间，原则上不允许携带手机、钱包等贵重物品，更不要随意放置，以免造成财物损失。