

2022 年中国科学院大学深圳医院 职工消防安全定向越野团队赛活动方案

为提高全院职工的消防安全意识，进一步强化职工安全教育工作，树立安全意识、掌握安全知识、学习消防技能，消除安全隐患，提高自我保护能力，共建平安家园，工会拟举办 2022 年职工消防安全定向越野团队赛，现就相关事项通知如下：

一、活动地点

光明区新城公园（西门广场）

二、活动时间

签到：2022 年 6 月 10 日（星期五）上午 7 点 30 分

结束：2022 年 6 月 10 日（星期五）上午 12 时

三、项目设置

消防安全定向越野团队赛

四、活动人数

186 人

五、组队要求

1. 以国科大深圳医院工会各小组为单位组成参赛队伍；
2. 每各小组须报 3 支队伍，设总领队 1 人；每支队伍 10 名队员，男、女队员各 5 人；
3. 各工会小组须确保参加人员身体健康，适宜本项目活动。

六、报名办法：

1. 各工会小组为单位统一提交参赛队名单，各参赛队请按照组织方规定填写报名表内容并在报名截止前将名单交至工会办；

2. 报名截止时间：2022 年 6 月 6 日 17:00 前；

3. 报名联系人：王耿思 电话:27431843；

4. 报名表：见附件。

七、奖项设置与奖励办法

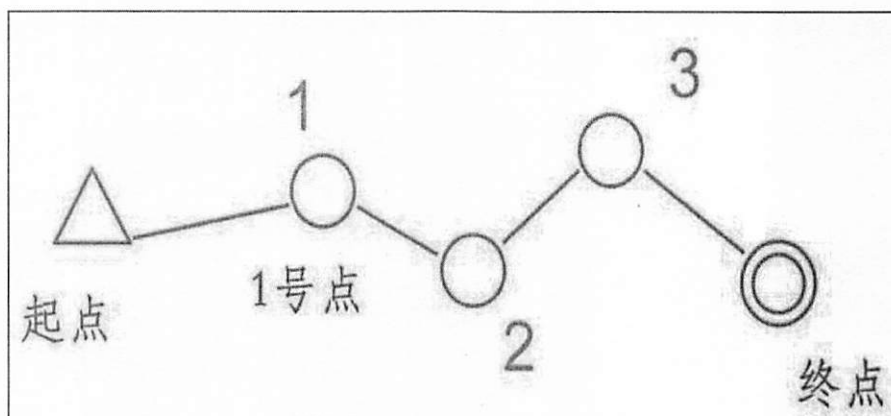
1. 奖项设置：比赛以团队赛形式进行，各参赛队参加单位团体积分排名；

2. 各队（男女共 10 名队员）按成绩排名分别奖励前 6 名和优秀团队奖（7-18 名）。同时颁发证书。根据广东省总工会关于印发《广东省基层工会经费收支管理实施细则（试行）》的通知（粤工总【2018】5 号）规定，给予相应奖金奖励。

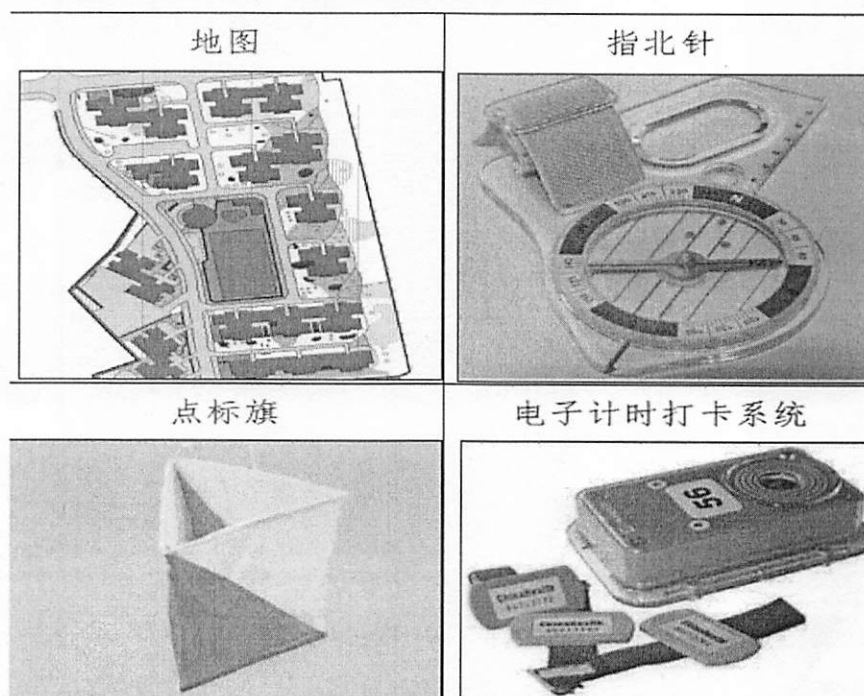
八、消防安全主题活动介绍

1. 消防安全定向活动项目介绍：

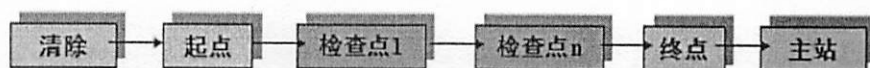
定向运动就是利用一张详细精确的地图（Map）和一个指北针（Compass），按顺序到访地图上所指示的各个点标（Controls）（各个点标代表相关的消防安全知识），以最短时间到达所有点标并完成相关消防安全任务者为胜。一条标准定向路线（Course）包括一个起点（Start）（三角表示），一个终点（Finish）（双圆圈表示）和一系列点标（Controls）（单圆圈）。这些点标已在地图上用数字标明。



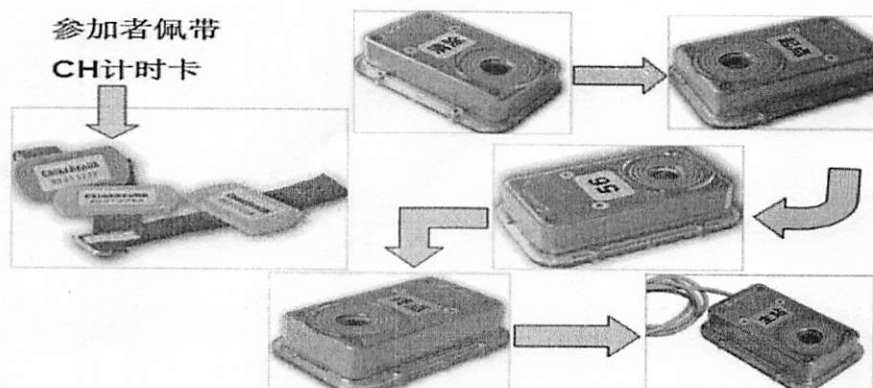
2. 消防安全定向活动所需器材:



3. 消防安全定向活动器材使用及说明:



打卡顺序



4. 消防安全定向活动目的：

- (1) 宣传消防安全知识、提高消防安全技能；
- (2) 让参与者在活动中学习消防知识；
- (3) 启发参与者的想象力与创造力，提高解决问题的能力；
- (4) 融洽关系，加强交流与沟通、体会积极向上的精神。



5. 消防安全定向活动团队赛规则：

消防安全定向赛的路线由 13 个的目标点组成（其中 8 个目标点代表相关的消防安全知识，5 个为电子打卡点），点与点之间全部用直线连接，要求参加者必须按顺序到访地图上的每个目标任务点，以正确完成任务，用时最少的团队为优胜者。

(1) 消防安全主题定向活动形式是以 10 人混合团队赛形式进行，当团队完成定向任务后，回到终点统计成绩；

(2) 活动装备提供：指北针、指卡、地图、号码布和任务书。

(3) 每 10 人为一队，分不同时间出发（出发顺序由计算机随机安排，每次出发 2 支队伍，每间隔 2 分钟出发一批），打起点开始计时，打终点计时结束，全程有效时间为 100 分

钟，超过 100 分钟则立即终止活动前往终点集合；

(4) 在规定时间内，正确找完全部点标和完成规定任务，用时最少的队伍胜出；

(5) 完成任务全队人员到终点裁判处报到，统计成绩；

(6) 每队的成绩以团队用时最多的队员时间为标准。

6. 消防安全定向活动意义解说：

创新消防安全宣传主题定向活动形式，让参与者在活动中学习消防安全知识，学习消防技能，消除安全隐患，共建平安家园。

7. 消防安全定向活动任务书：

(1) 模拟灭火器油盘灭火

项目目的：使学员学会使用干粉灭火器灭火的方法。

场地器材：在长 20 米、宽 2.5 米的跑道上，标出起点线、终点线。终点线前 10 米处标出喷射线，13 米至 15 米处为燃烧区，燃烧区内设置一个油盘（不点明火，以模拟为主）。起点线上放置一只 8 公斤手提式干粉灭火器。

(2) 熟悉环境，默记出口

倘若你来到陌生的地方，特别是在商场、宾馆等庞大建筑物中，为了自身的安全，务必留意安全出口及疏散通道的位置及楼梯的方位等，以便遇到火灾险情的时候，不至于迷失方向而盲目逃生，切忌一定要给自己找一条逃生之路。

团队人员到任务点后，请到工作人员处领取迷宫图，所有人员请按迷宫图中所指示的箭头方向，画出迷宫连线，直至找到迷宫口。

(3) 烟雾场所，匍匐前进

现代建筑虽然比较坚固，但几乎所有的装饰材料，诸如用塑料吊顶、人造宝丽板等，均为易燃物品。这些化学装饰材料燃烧时散发的有毒气体，随着浓烟快于人奔跑速度的 4-8 倍迅速蔓延，人们即使不烧死，也会因烟毒毒气而窒息

死亡。所以用毛巾或湿布捂住口鼻，屏住呼吸，防止烟毒毒气呛入体内。同时，宜俯卧爬行，因烟气毒气比空气轻，贴近地面的空气，一般比较清洁少烟，且含氧量较多，可避免被毒烟熏到而窒息。

团队人员来到任务点后，到工作人员处领取消毒湿巾，然后在指定的区域，团队所有人员用湿巾捂住口鼻，匍匐前进到指定出口。

(4) 结绳自救，脱离险境

如果火灾时安全通道被堵，救援人员又不能及时赶到，情况万分危急时，你可迅速利用身边的绳索或可将窗帘、被褥、床单等撕成条，连接成绳，用水浇湿，一端紧固在暖气管道或其他负载物体上，另一端沿窗口下垂直至地面或较低的楼层的窗口、阳台处、顺绳下滑逃生。

团队人员来到任务点后，在工作人员的指导下，学会使用绳索制作不同的结绳方法。同时在现场每人制作一个绳结并确认安全使用。

(5) 紧急救援、友爱互助

项目规则：跑道长 40 米、宽 2 米，比赛场地分 ABCDE 五个接力点每个接力点两名队员（分别编号 A1、A2、B1、B2、C1、C2、D1、D2、E1、E2），比赛开始后，A1 队员戴好防毒面具背起 A2 队员冲向 B 点并在中间点互换位置，达到 B 点后 B 点队员以相同方式出发，以此类推。直至 E 点队员返回起点。

注意事项：项目过程中防毒面具未戴好、防毒面具脱落或掉地下必需重新开始。

(6) 安全检查、增强意识

项目规则：由工作人员随机拿出日常生活容易违规操作的图片放在桌子上，全队 10 名挑战者正确说出图片里违规的地方，则视为挑战成功。

(7) 消防应知应会任务 1

项目规则：各团队队长到工作人员处领取 1 份消防应知应会问答题，问答题由 5 道填空题和 10 道选择题组成，各团队需在 5 分钟之内正确完成答题，并由工作人员确认无误后视为挑战成功。

(8) 消防应知应会任务 2

项目规则：各团队队长到工作人员处领取 1 份消防应知应会问答题，问答题由 5 道填空题和 10 道选择题组成，各团队需在 5 分钟之内正确完成答题，并由工作人员确认无误后视为挑战成功。

九、活动注意事项

1. 安全责任：户外活动不同于一般活动，现场活动由承办方指挥，对不听从指挥，以及主办方在非活动现场的组织过程中（含往返途中）行为不当而造成的不良后果，承办方不予负责。

2. 穿着方面：参加活动时须穿运动或休闲鞋，请勿穿皮鞋，女士勿穿裙子。

3. 不宜人群：孕妇、患有严重不适于参加户外运动的疾病人员不宜参加，体质虚弱人员，须事先通报活动组织者。

4. 安全责任：在坡地（包括石阶、坡度较大的小路）活动时，要放慢行进速度，不宜嬉闹，以免造成伤害；如果在活动中意外受伤，请及时与工作人员联系。

5. 注意环保：请不要乱扔废弃物，活动地点有荔枝林或其它果树时，敬请爱护。

6. 遵守时间：按时在指定地点集合。

7. 爱护器材：器材是活动过程中必备的设备，如有损害将影响活动的开展，请自觉爱护相关器材和设备。

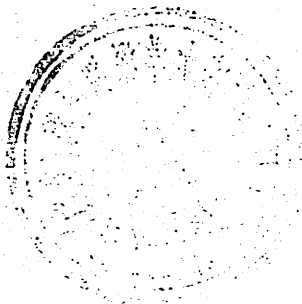
8. 遵守纪律：活动时必须严格遵守活动规则和纪律。

9. 戴眼镜的人员应备有防跌的眼睛架。

10. 因天气情况或者不可抗拒因素，组织方有权对活动项目做出调整。

附件1：活动报名表





附件 1:

**2022 年中国科学院大学深圳医院职工
消防安全定向越野团队赛活动报名表**

队伍名称:			填表日期:	
小组总领队:			联系电话:	
序号	姓名	性别	身份证	电话号码
1		男		
2		男		
3		男		
4		男		
5		男		
6		女		
7		女		
8		女		
9		女		
10		女		