

5. 克服老乡观念和哥们义气,不参与团团伙伙,不参与打架斗殴,做文明的大学生。

第二节 预防性侵害

在校园中,女大学生正值青春年华,但同时又缺少安全防范意识,她们成了犯罪分子性攻击的主要对象。校园内发生的性侵害严重危害女大学生人身安全,影响她们健康成长,对她们心理也会造成极大的损害。有以下特征的女生易受到非法性侵害:作风轻浮、精神空虚、寻求刺激的;贪图钱财,对性诱惑抵制力不强的;文静懦弱、自卫能力不强的;单独行动、孤立无援的。

一、校园中性侵害案件的主要方式

(一)强迫的方式。主要是采取暴力手段或利用凶器进行威胁,对女生进行性侵害。暴力侵害的主体比较复杂,有的是社会上的犯罪分子,也有些是校园内部人员。这些人经常混入教学场所、女生宿舍楼或在校园偏僻处伺机作案;也有的本是以抢劫盗窃为目的,见女生过于软弱发展为强奸犯罪。

(二)交友的方式。借交朋友的方式,向女方提出非分的要求。还有的是因恋爱破裂或单相思,走向极端,发展为暴力强奸。

(三)骚扰的方式。主要是指社会上的非法人员结伙闯入校园,寻衅滋事,或是校内某些品行不端的人在变态心理的驱使下,对女生进行各种骚扰活动。一旦有机可乘,就会发展为强迫式性侵害。

(四)胁迫的方式。主要是指某些心术不正者,或是利用受害者有求于己的处境,或是抓住受害人的个人隐私、某些错误等作为把柄,进行要挟胁迫,使其就范。

(五)社交引诱的方式。这种犯罪行为的主体多是受害人的相识者,与受害人有社会交往,利用机会或创造机会把正常的社交引向性犯罪。

(六)欺骗的方式。主要是指男性用许诺、说大话、说谎话等手段骗取女生的信任,最后达到性侵害的目的。

二、性侵害的预防

女大学生预防性侵害,要从我做起,要树立预防性侵害的意识,加强自防自卫。具体要做到以下几点:

(一)夜间出行危险性大,因此要多走明亮、往来行人较多的大道;结伴而行,不要单独行走。

(二)尽量少和陌生人交往,遇有陌生人纠缠要尽快摆脱。

(三)在与异性朋友交往中,要有原则分寸,把握好尺度。

(四)有的高校保卫部门提供对女生夜间校园内护送服务,如有需要可求助。

第三节 体育运动安全

一、体育器械伤害的预防

在体育锻炼中经常会涉及到体育场地或者器械伤害人体的事故。如场地不平整,容易威脚,扭伤脚踩;投掷器械时不注意会砸、扎伤人;单双杠螺钉松动、器械不牢固,人容易从器械上摔下来受伤。因此,在体育锻炼中一定要注意以下几点:

1. 参加体育锻炼时一定要先做好准备活动,使身体逐渐进入运动状态,防止人体没有活动开,肢体僵硬,导致器械碰伤、撞伤。

2. 参加体育锻炼时尽量选择平整的场地。如果不平整的场地锻炼时,要始终保持脚踝的一定紧张度,防止踏踩在不平的地方脚踩松弛造成扭伤。通过锻炼提高脚踝的力量,也可以防止在不平整的场地上扭伤脚踝。

3. 参加投掷项目的锻炼时,要注意观察器械下落地区的情况,有无行人穿过,确定安全后再将器械投出手。一些通过旋转技术投掷的器械,如掷铁饼等,一定要在有护笼的场地里进行投掷,防止铁饼出手飞行的落点超出预定的范围。

4. 使用单双杠、杠铃等器械进行锻炼时,要先检查器械的螺钉、卡扣等是否牢固,避免发生意外。

5. 在球类运动中,不要强迫自己做出没有练习过的动作。要注意防止头顶足球时砸在鼻子或者眼睛上,使鼻子出血、眼睛撞伤;防止打篮球抢篮板球时手指挫伤,打排球传球时手指扭伤等。只要通过锻炼,技术熟练了,球性提高了,就可以最大限度地降低或防止以上各种受伤的发生。

6. 参加长跑运动时要选择穿比较松软的衣服、运动鞋,防止穿不合适的衣服、鞋在跑步中磨破皮肤或脚趾。

7. 参加滑冰或滑雪运动时,要注意在失去平衡时顺势摔倒、团身,保护自己。不要用硬力对抗,防止由于冰刀、雪杖的碰撞、击打而意外受伤。

二、游泳安全注意事项

游泳是许多人比较喜欢的体育运动项目,也是学校体育课中要进行的主要教学项目之一。大学生游泳时一定要注意以下几点:

1. 了解游泳场所的情况,确定是否安全。一般的情况下,游泳场所应该有救生条件、卫生设施以及较为严格的管理措施,这才是比较安全的游泳场所。

2. 游泳入水前应该先做准备活动,活动身体,适应水温,然后再下水游泳。

3. 学习游泳时一定要由浅入深,循序渐进,逐步完成各个环节,从熟悉水性、漂浮、换气、划水,到学会一种游泳的姿势,然后再扩展到学习各种游泳姿势。

4. 不论是游泳的初学者还是游泳的熟练者,在游泳的过程中都严禁在水中打闹、嬉戏。否则,非常容易将水珠吸入气管或者肺部,通常称作“呛水”。由于呛水后气管被水堵住,人体失去呼吸的条件,很容易造成大脑缺氧性休克,直接导致死亡。

5. 游泳中,如果出现身体不适的情况,应该马上离开水池,上岸缓解或接受救护。

6. 自然水域的游泳安全系数比较低,初学者不要独自到自然水域中去游泳。已经学会游泳的爱好者,到自然水域游泳时要结伴前往,首先要了解该处是否允许游泳;在允许游泳的情况下,要弄清水域的情况,由浅水处熟悉环境,逐渐向深水域过渡;不要在不熟悉的自然水域中潜泳或者跳水。在没有组织的情况下,一般不要到江河、湖泊、水库、池塘里游泳,更不要到禁止游泳的水域游泳,以免发生意外。

7. 在海水中游泳时,由于海水的浮力比淡水大,游泳时会感觉比较轻松。但是海水的水域情况比较复杂,一定要正确估计自己的水性,量力而行;体力和技术不强的,不要到深水区域游泳;同时只能在固定开放的海水浴场游泳,不要到情况比较复杂的浴场外游泳,避免发生意外事故。

三、心源性猝死的原因及预防

人们在参加体育运动中发生心源性猝死的现象并不常见,但其发生的后果比较严重,可以导致生命受到威胁,直至死亡。在建国 50 多年的学校体育活动和体育课中,全国每年均有猝死发生,概率统计一般在千万分之一以内,大中小学生一年的死亡人数大约在几十人。

(一)心源性猝死的原因

在正常情况下,一般健康人的心脏可以承受较大的运动负荷。安静时人的心率大约在 70—80 次/分,最大强度运动时能够达到 180 次/分,这种心率变化的幅度说明人的心脏功能是比较强大的,能够适应人体从安静到大运动量状态的大幅度变化。随着运动的结束,经过休息,心率会逐渐恢复到安静时的状态。人体心脏的这种休息、工作节律的变化及自我调整,保证了人体的健康。

正常的人体有一颗健康的的心脏,参加体育运动时一般都不会发生心源性猝死,而健康的的心脏只有通过体育锻炼来获得并增强。凡是不喜欢参加体育运动,或很少参加体育运动的人,一般情况下心脏功能都比较弱。

心源性猝死是指由于各种心脏原因引起的自然死亡,发病突然、发展迅速,一般死亡发生在症状出现后 1 小时内。发病后心脏停止收缩,失去排血功能,医学上称为心脏骤停。这类心律失常自行转复可能性很小,但如能及时救治,部分患者可成功复苏。常见的心源性猝死一般有以下 3 种情况。

1. 有心脏方面疾病隐患(如冠心病、心肌病等)的人在运动时可能会出现心源性猝死。

2. 心脏功能较弱的人参加体育锻炼时,选择了不是自己力所能及的体育项目和较大的运动负荷。在运动时,如果感到身体不适,要停止运动,在休息中让心脏逐渐恢复,一般不会发生问题。但是,往往在运动时,有的同学逞强好胜,不能量力而行,结果导致心脏没有能力供血,造成突然休克,心脏和大脑缺血、缺氧性猝死。



3. 心脏比较健康的人,在大强度连续工作、“开夜车”没有休息好或患有感冒发烧等疾病后,心脏的疲劳没有恢复,功能已经下降。在这种情况下,参加强度较大的体育锻炼活动时,也容易发生意外,导致猝死。

(二)预防心源性猝死的方法

1. 应对自己的心脏功能有一个清楚的认识。通过医学检查,了解自己是否有先天性的心脏疾病隐患。除了医学检查之外,还可以通过人体运动负荷的生理检查,对自己的心脏进行一个评定。

2. 参加体育运动时应注意观察自己的身体反应,如果没有任何不适的感觉,心率变化稳定,说明处于健康的状态中;如果脸色发白,身体感觉不适,嘴唇发紫,心率不齐,就应该停止运动,避免发生意外。

3. 参加体育锻炼贵在坚持,量力而行。运动负荷量应该循序渐进,逐步提高。只要能够通过长时间坚持锻炼,增强了心脏功能,有了一颗健康的的心脏,就可以避免心源性猝死的发生。

4. 健康的人也需要很好地休息,保证自己的心脏能够通过休息恢复到最好的工作状态后,才能参加激烈的体育运动。

5. 在参加较大强度运动时,不要突然停止,避免在运动时血液集中在腿部肌肉中较多而使大脑短暂性缺血发生突然昏厥休克。在夏季气候炎热的条件下锻炼,身体出汗较多,要及时补充水,防止体液流失后补充不足造成失水过多后的运动休克。

6. 多选择一些户外有氧运动,多吸入一些新鲜空气,对保证心脏为人体供血、供氧充足、避免发生运动中的意外猝死也有一定的帮助。

四、校内参加各项活动的注意事项

(一)在操场上运动的自护措施

1. 准备:换胶底鞋,防滑并且增加弹性。女生摘掉发卡等饰物,衣兜不装东西。全身准备活动,以防肌肉拉伤、扭伤。

2. 服从:在教师指导下再做器械运动,投掷运动要听口令,闪开跑道以免冲撞。

3. 严肃:运动时若嘻嘻哈哈,容易扭伤颈部,会伤害脊柱或大脑。

4. 处理:一旦受伤,不要着急,乱搬乱揉会加重伤势,要请校医来处理伤口,伤情彻底养好再运动。

(二)课间活动的注意事项

在每天紧张的学习过程中,课间活动能够起到放松、调节和适当休息的作用。课间活动应当注意以下几方面:

1. 室外空气新鲜,课间活动应当尽量在室外,但不要远离教室,以免耽误下面的课程。

2. 活动的强度要适当,不要做剧烈的活动,以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。

3. 活动的方式要简便易行,如做操、游戏等。
4. 活动要注意安全,要避免发生扭伤、碰伤等危险。

(三)上体育课时衣着上的注意事项

上体育课大多是全身性运动,活动量大,还要运用很多体育器械,如单双杠、铅球等,为了安全,上课时衣着有一定的讲究。

1. 上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。
2. 不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。
3. 头上不要戴各种发卡。
4. 尽量不要戴眼镜。
5. 不要穿塑料底的鞋或皮鞋,应当穿球鞋或一般胶底布鞋。
6. 衣服要宽松合体,最好不穿钮扣多、拉锁多或者有金属饰物的服装。有条件的应该穿着运动服。

(四)上体育课应注意的安全事项

体育课上的训练内容是多种多样的,因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

1. 短跑等项目要按照规定的跑道进行,不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求,也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时,更要遵守规则,因为这时人身体的冲力很大,精力又集中在竞技之中,思想上毫无戒备,一旦相互绊倒,就可能严重受伤。

2. 跳远时,必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前,前脚要踏中木制的起跳板,起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领,也是保护身体安全的必要措施。

3. 在进行投掷训练时,如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等,一定要按老师的口令进行,令行禁止,不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重,有的前端装有尖利的金属头,如果擅自行事,就有可能击中他人或者自己被击中,造成受伤,甚至发生生命危险。

4. 在进行单、双杠和跳高训练时,器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子,如果直接跳到坚硬的地面上,会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠动作时,要采取各种有效的方法,使双手握杠时不打滑,避免从杠上摔下来,使身体受伤。

5. 在做跳马、跳箱等跨跃训练时,器械前要有跳板,器械后要有保护垫,同时要有老师和同学在器械旁站立保护。

6. 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目,做动作时要严肃认真,不能打闹,以免发生扭伤。

7. 参加篮球、足球等项目的训练时,要学会保护自己,也不要争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中,自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

第三章 财产安全

第一节 大学生在校园里财产被侵犯的主要形式

一、盗窃

盗窃是大学校园里的多发性案件，一般占高校中发生案件的80%以上。

在大学里，大学生的以下三类物品容易被盗。一是现金、存折、汇款单和银行卡等。二是贵重物品。近年来被盗的贵重物品是手机、笔记本电脑、数码相机等。需要指出的是，几十年来，自行车一直是盗窃的重点目标，被盗数量不断增长。三是衣物等生活用品或学习用品。

在大学校园里，学生宿舍、教室、图书馆、食堂、运动场馆等公共场所是学生财产容易被盗的重点场所。

(一) 盗窃分子盗窃大学生宿舍财产的主要手段

1. 顺手牵羊。窃贼乘主人不备，将放在桌上、床上的笔记本电脑、钱包、手机、手表及电子词典、随身听等或将晾晒在阳台、走廊中的衣服偷走。

2. 入室盗窃。窃贼撬门或翻窗入室，将贵重物品尽数盗走。

3. 先窃钥匙，再盗物品。先设法窃取学生宿舍的钥匙，然后尾随学生认清他(她)的宿舍，再趁宿舍无人之际用钥匙开门，进行盗窃。

4. 以虚假身份骗取信任后，进入学生宿舍，甚至住进学生宿舍，然后伺机盗窃。

(二) 盗窃分子在公共场所盗窃大学生财产的主要手段

1. 顺手偷走。趁学生上厕所、借还书刊、购买饭菜等暂时离开教室、阅览室、餐厅座位之机，将学生留下的手机、书包、学习用品、衣物等偷走。

2. 翻包掏兜。趁学生人包短时分离之机，或者趁学生在运动场锻炼身体，衣物、书包放在场边之机，翻书包、掏衣兜，将其现金和贵重物品偷走。

二、抢劫和抢夺

抢劫和抢夺是大学生财产被侵犯的主要形式之一，也是危害大学生财产安全的主要违法犯罪行为。据分析统计，可以概括出近年来涉及高校师生的抢劫案件有以下特点。

(一) 抢劫案件仍时有发生，甚至有入室抢劫案发生。

- (二) 受害人多数是学生,同时伴有人身伤害。
- (三) 发案时间主要在夜晚,大多数发生在校园内。
- (四) 被抢劫物品主要是现金、手机等。

三、诈骗

高校发生的诈骗案件的主要形式有:借熟人关系进行诈骗;以中介为名进行诈骗;以遇到某种祸害急需别人帮助的名义进行诈骗;还有的是先以小利取信,再行诈骗。诈骗的特点,是编造出种种谎言,制造出各种假象,骗取受害人的信任,在受害人同意的情况下,将受害人或者受害单位的公私财物非法占为己有。最近,又出现了新的诈骗形式——用发短信的方法骗取银行卡持有人的钱财。这类案件,在我国大部分地区不断发生。

第二节 如何保护自己的财产安全

大学生财产被侵犯,客观原因是犯罪分子的存在,并且实施了盗窃、抢劫、抢夺、诈骗等行为;主观原因是一些大学生缺乏防范意识,思想麻痹大意。违法犯罪分子盗窃大学生财产之所以屡屡得手,主要是利用了学生保管现金和贵重物品上的一系列漏洞。一是现金、贵重物品常常放在明处,容易被偷窃;二是思想麻痹,放松警惕,被人拿走自己的现金、贵重物品、衣物时,往往不能及时发觉;三是离开宿舍时不锁门、不关窗,睡觉时不插门、不关窗,给犯罪分子以可乘之机。

大学生要增强个人财产的保护意识,要牢固树立防盗窃、防抢劫抢夺、防诈骗观念。大校园园里时常有盗窃分子出入,他们的眼睛时时盯着缺乏经验的大学生。学生中也有个别品行不端、实施盗窃的人员。所以,一定要提高警惕,时时处处做好治安防范。

一、预防盗窃的方法

大学生要根据盗窃分子的作案规律有针对性地作好防范,不给犯罪分子以可乘之机。

(一) 妥善保管好现金、存折、汇款单和银行卡等。在宿舍里,上述物品不要放在桌上、床上等明处。现金最好的保管办法是存入银行,设好密码。银行卡、存款单据、汇款单据要与身份证、学生证等有效证件分开存放,妥善保管,防止同时被盗走。

(二) 保管好自己的贵重物品。手机、笔记本电脑和数码相机等不用时要放在抽屉、柜子里,并且锁好。寒暑假离校时应托给可靠的人保管,不要放在宿舍里,防止被盗。

(三) 养成随手关窗、锁门的好习惯。离开宿舍时,即使时间很短,也要关好窗、锁好门,防止窃贼溜门钻窗实施盗窃。

(四) 在教室、图书馆学习及在食堂吃饭时,不要用书包占座位,不在书包里存放现金、贵重物品等,严防人包分离。

(五) 锻炼身体或到公共浴池去洗澡时,不携带贵重物品和现金。

(六)做好自行车防盗。新车要安装坚固的车锁,存放在相对安全的场所;在公共场所将车存在存车处,不要随便乱放。

(七)谨慎交“友”,不留陌生人员入住学生宿舍。

大学生还要注意不买赃车。买赃车是违法行为,而且还会助长盗贼的盗车行为。

二、预防抢劫和抢夺的方法

(一)外出时不要携带过多的现金和贵重物品,如果必须携带大宗现金或较多的贵重物品,应请同学随行,乘坐出租车。

(二)财不外露,不向人炫耀自己的金钱和贵重物品,并应当将其妥善保管。

(三)尽量不要在夜深人静、午休时单独外出。

(四)发现可疑人跟踪尾随,要提高警惕,可以大胆回头多盯对方几眼,或大叫熟人的名字,并立即向有人、有灯光的地方走。

(五)当在路上骑车突然感到自行车骑不动时,要先抓牢车筐内的物品或背好包后,再下车查看,防止在下车查看车的瞬间车筐内的物品被抢。

(六)出行在外,走路时尽量离机动车道、非机动车道远一点,书包挎在右侧,防止被歹徒飞车抢包。

三、预防诈骗的原则

(一)要做到遇事不感情用事,不要被“哥们义气”所迷惑。社会上的一些骗子,有的组成团伙,雇佣一些老人、年轻妇女,租借小孩,编出种种落难的故事,专门骗取善良人的钱,对此要小心分辨。

(二)切忌贪小便宜。对于意外飞来的“横财”、“好处”,特别是陌生人所许诺的利益,一定要深思,不动心。克制贪便宜的心理,就不会被诈骗分子所俘虏,自己的财产也才有安全保障。

(三)对不了解的人,不可轻信,不可盲从。遇“财运”要多思考,分析其中是否有诈。

(四)预防短信骗钱,关键是不要轻信虚假信息,遇事不慌乱。持有银行卡的人,收到陌生人发来的短信时,要保持警惕性,不要轻易相信,必须要核实。核实的办法是,打电话到银联或者发卡银行进行查询。

四、财产安全受到侵害后的处置

(一)发生盗窃案件后的处置

发现宿舍财物被盗,头脑要冷静,不要急于入室查找自己丢失的物品。首先要保护好现场,任何人不要进入室内。其次,要马上报告学校保卫部门或公安机关,请他们来勘察现场。第三,配合公安保卫部门查破案件。如果发现存折、银行卡或汇款单失窃,要马上去银行、邮

局挂失。

发现丢失贵重物品、自行车等,要及时向学校保卫部门报告,讲明丢失或被盗情况,有关物品的特征等。

夜间遭遇入室盗贼,应沉着应对。如能力许可,可将犯罪嫌疑人制服,或报警求助。千万不能一时冲动,造成不必要的人身伤害。

(二)发生抢劫、抢夺时的处置

一般情况下,作案人是有备而来,并携带刀子等凶器。同学们在既无思想准备,也无防卫工具的情况下,要保持足够的警惕,要尽力保护财物不被抢,更要保护自己的人身安全;在人员聚集地区遭到抢劫,应大声呼救,震慑犯罪分子,同时尽快报警;在僻静地方或无力抵抗的情况下,应放弃财物,保全人身,待处于安全状态时,尽快报警。要沉着冷静,尽量记住犯罪分子的体貌特征,所持凶器。如果犯罪分子逃跑,你应大声呼叫,请求周围的群众协助捉拿,迫使其放弃所抢物品。同时要记住逃跑车辆特征、车牌号及逃跑方向。案件发生后,要尽快向公安机关报案,如果案件发生在校园里,也可向学校保卫部门报案。

(三)发现被诈骗时的处置

在校内发现受骗,要及时报告所在院系领导和学校保卫部门;在社会上被骗,要及时报告公安机关。要克服不愿报案的思想,不能因为顾虑自己受骗情况被公开,个人隐私可能被暴露而不报案。不去报案,骗子就会抓住你的弱点继续向你施骗,或者继续危害社会。发现受骗后,还要注意保留相关证据,积极协助公安机关破案,最大限度地挽回损失。