

书 名：

作 者：

出 版 社：湖北人民出版社

出版日期：2016-01-01

ISBN： - +, !+!&%* \$!, - *- !&

目 录

上篇 赛马运动安全防范

第一章 马的习性	2
第二章 马匹操作过程中的安全注意事项	8
第一节 了解马的情绪	9
第二节 如何正确地接近马	11
第三节 马下工作安全防范	12
第三章 骑乘过程中的安全注意事项	17
第一节 挑选合适的装备	18
第二节 骑乘时的安全防范	22
第四章 马房防火及赛事过程中的安全注意事项	26
第一节 马房防火安全注意事项	26
第二节 赛事过程中的安全注意事项	28
第三节 马匹受伤后的现场急救	32

下篇 赛马运动损伤预防与救护

第五章 损伤的急救	36
第一节 运动损伤概述	36
第二节 急救概述	39
第三节 常用急救技术	45



第四节 心肺复苏术·····	59
第五节 软组织损伤的处理·····	64
第六章 常见损伤的预防与处理·····	70
第一节 休克·····	70
第二节 脑震荡·····	71
第三节 坠落伤·····	72
第四节 中暑·····	73
第五节 踝关节扭伤·····	75
第六节 手指关节扭挫伤·····	78
第七节 运动中腹痛·····	79
第八节 肌肉拉伤·····	82
第九节 肌肉痉挛·····	84
第十节 晕厥·····	86
第十一节 运动性猝死·····	87
第七章 常见意外伤害的预防与处理·····	90
第一节 急性中毒急救处理·····	90
第二节 自然灾害事故的危害与防护急救·····	98
第三节 交通事故的危害及其现场急救处理·····	113
第四节 溺水现场急救处理·····	117
第五节 户外活动遇险处理·····	123
参考文献·····	132