

红会护航奔跑路 急救守护平安行 —— 龙陵县红十字应急救护持证培训进跑团

保山市红十字会 2026年3月16日 17:19 云南



点击关注 携手人道

3月13日，龙陵县红十字会依托博爱驿站阵地，为龙陵雨成跑步协会50余名会员代表开展了一场专项应急救护培训。



本次培训聚焦户外运动常见风险，重点围绕心肺复苏（CPR）操作规范、自动体外除颤器（AED）使用流程、创伤止血包扎、骨折固定等核心技能进行系统授课。理论授课环节，培训老师结合真实案例通俗解读“黄金4分钟”急救时限，详细演示胸外按压的深度、频率及开放气道的正确方法，逐一讲解AED“开机—贴片—按指令操作”的三步核心流程。针对跑步运动中常见的扭伤、擦伤、摔伤等情况，有针对性地传授创伤救护技巧，确保知识技能贴合实际需求。

实操环节，学员们分组进行模拟演练，师资团队逐一上手指导，纠正不规范动作，帮助学员熟练掌握急救要领。现场互动热烈，学员们积极提问、反复练习，切实将理论知识转化为实操能力。培训结束后，组织了现场考核，学员们均顺利通过，进一步巩固了培训成果。



此次培训有效提升了跑友们的自救互救意识和应急处置能力，为龙陵县户外运动群体安全保驾护航。下一步，龙陵县红十字会将持续推进应急救护培训“5+N进”活动，常态化普及应急救护知识技能，切实守护群众生命健康安全。

关注一下会变得更美



来源：龙陵新闻

编辑：李莹璇

责任审核：杨子芹

电话：0875-2125079

E-mail: bshszh@126.com

