

常报“小小新闻官”走进恐龙人防灾避险体验馆

# 沉浸式逃生演练，实用又接地气

“VR体验让我身临其境感受了一次地震。”“我学到了地铁上如突发火灾，如何快速逃生。”为了提高学生的防灾避震意识，8月7日，常报“小小新闻官”职业体验营(第二期)的营员们来到恐龙人防灾避险体验馆，通过一系列如地铁火灾逃生、车辆涉水逃生、地震逃生等沉浸式模拟体验，不仅学到了宝贵的防灾避震知识，更在实际操作中增强了应急反应能力。

## 地震自救技能 get

踏入馆内，仿佛穿越到了一个充满未知和挑战的世界。地震体验区，地面微微晃动，模拟出地震来袭时的情景，让我瞬间感受到了大自然的力量。在工作人员的指导下，我学会了如何迅速寻找安全的角落躲避，以及如何保护自己身体重要部位。

在洪水体验区，逼真的场景让我仿佛置身于洪灾之中。通过体验，我明白了洪水来临时，要迅速向高处转移，

避免被水流冲走。除此之外，其他多个区域通过逼真的造景，让我身临其境地感受到了灾难的可怕，同时也掌握了应对灾难的技能。

这次体验不仅是一次充满刺激和新奇的旅程，更是一次让我受益匪浅的学习经历。它让我深刻认识到，在面对自然灾害时不能惊慌失措，要冷静应对，运用所学的知识和技能保护自己和他人的人身安全。  
局前街小学五(11)班 苏爱玛

一场别开生面的地震逃生体验，让我印象深刻。

一走进“地震小屋”，大家都迅速反应，纷纷往桌子底下躲去，桌子底下很快就变得拥挤不堪，甚至有人被不小心挤了出来。四周开始轻轻摇晃，我仿佛真的身处地震之中。随着震动越来越剧烈，桌椅似乎有了生命，猛烈摇晃。我两手紧紧抱住

头部，蹲在角落，这是我在学习防灾知识时学到的自我保护姿势。那一刻，我深刻体会到了地震的威力和可怕，也更加明白了防灾知识的重要性。

这次体验虽然短暂，但让我们更加珍惜生命，学会如何在灾难面前保护自己。

觅渡教育集团广化校区二(12)班 姚欣玥

我印象最深刻的是地震避险和地铁火灾避险两个项目。地震避险环节，工作人员教我们如何在地震中保护自己，模拟地震体验环节，我感到地面在晃动，我和同学

们迅速躲到桌子底下，双手抱头，等待地震结束。我学到了很多防灾避震知识，增强了安全意识，提高了遇险自救的能力。

博爱小学三(16)班 周云翥

老师模拟了各种灾难发生时的情景，有地震、车辆涉水逃生、地铁火灾逃生等。工作人员跟我们说：“当地震来临时，要用手护住脖子和后脑勺，半蹲着躲到桌子底下或拐角处。”接着让我们实际体验了一下地震时的感觉，整个地板都在晃

动，真是太可怕了。

接下来，我们还体验了车辆涉水逃生。工作人员告诉我大水淹没车轮一半的时候，用逃生锤敲开窗户，憋足气逃出去。

武进区实验小学二(11)班 徐培文



## 地铁火灾逃生技能 get

我们先体验了“地铁火灾逃生”。在警铃声中，一阵阵烟雾弥漫开来，在同学们惊恐的叫声中一位同学率先作出反应，但是她的力气不够大，无法打开车门。车厢里的同学立刻上前帮忙。最终，大家成功逃离了地铁。逃出来后我不禁感叹：“要是我真的遇到了这样的情况，如果没有这次体验

课，我还真不知道要如何逃生呢！”

我们又学习了如何在电梯失控时自救，如何在火灾中逃跑等重要的安全知识。通过这次活动，我不仅学会在紧急情况下如何保护自己，也清楚认识到了生命的重要性。

湖塘实验中学七(12)班 李晗希

活动中，我最感兴趣的是地铁火灾逃生。

我和同学们陆续进入了一辆特别的地铁，车厢里和常州地铁一号线简直一模一样：一样的座位、一样的车门、一样颜色的地板、一样的轿厢。

演练开始了，地铁车门关闭，进入行驶状态。这时，灯突然灭了，我被座位边喷射的烟雾吓

了一跳。

我按照工作人员指示摁下紧急按钮，一位高个子同学用力旋转车门边的一个不起眼的小装置，列车车门弹开一条缝后，我们成功开门逃离，这个小装置还真厉害呢。

虽然只是演练，但我们仿佛真的死里逃生，一个个都吓坏了！  
龙锦小学六(2)班 梁晋瑜

我们来到体验馆的二楼，首先映入眼帘的就是放置在大厅里的一节地铁车厢，车厢的造型、颜色以及内部的座椅、把手都跟真的地铁一模一样，让我有一种到了地铁站的错觉。我兴奋不已，迫不及待地找了一个座位坐下。工作人员给我们讲解，如果在地铁上出现紧急情况，要如何逃生。接着，车厢里的灯突

然熄灭，车内出现了团团烟雾，车内广播突然播报：“车内发生火灾，请大家有序撤离。”播报完工作人员指向了墙上的一个小开关，这时几个个子高的同学迅速走上前去，一起往顺时针扭动开关，关闭的车门出现一个小缝，我们一起用力去拉车门，终于我们逃出来了！  
局前街小学三(9)班 郭奕然

我学习了逃生技巧，在模拟活动中我感受到了真实的体验，体验了心肺复苏及“海姆立克急救法”，学习紧急救人的方法。

给我体验最深的是地铁逃生演练。平时我们只是学习一些简单的知识，今天我们进入了模拟世界。在地铁上我听到“着火了”，随即我找到紧急救

援开关按钮旋转开关，和小伙伴一起奋力打开地铁大门。

通过今天的活动，让我感受到了紧急救援模拟体验的好处，能让我们学习到很多平时学校学不到的知识。我会认真学习，也会把所学分享给身边的好朋友。

龙虎塘第二实验小学三(六)班 李佳乐

## 心肺复苏技巧 get

伴随着阵阵欢笑，我和同学们来到了恐龙人防灾避险体验馆，来学习各种防灾避震知识。

在这里，我更加深刻地了解到在发生各种自然灾害和突发状况时，如何保护自己或帮助他人。其中，最让我印象深刻的是心肺复苏术的掌握。在有人因停止呼吸和心跳而昏迷时，怎样正确施救：先在患者耳边大声呼喊，再让周围人拨打120，接着，确定患者心脏按压点，以每秒1.5—2次的频率按压。

我在这次活动中学到了很多安全知识，但还远远不够，相信以后我一定会掌握更多。

湖塘桥实验小学四(3)班 李坤昊

惊心动魄的车辆涉水逃生体验让我印象最深刻。它通过3D投影模拟了大巴车路遇涉水时的场景。在这个过程中，我了解到当车辆被水淹没时，应立即熄火停车并开门逃离；如果无法开门，则应采取砸窗户或其他方式进行自救。

除了车辆涉水体验，老师教授的心肺复苏术也让我受益匪浅：救援人员需要根据患者的情况判断按压组数，一般情况下，急救是以30次按压加2次人工呼吸为一组，通常做5组。

通过今天的活动，我不仅掌握了许多实用的安全知识，还明白了在生活中要处处小心谨慎，同时还要学会必要的安全救护技能，防止意外发生。

觅渡教育集团觅渡校区四(9)班 蒋伊涵