

# T/ZGTX

团 体 标 准

T/ZGTX —2022

## 探险活动参与者健康评估与健康风险管控 指南

Guidelines for health assessment and health risk control of adventure participants

（征求意见稿）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

2022 - 01 - XX 发布

2022 - XX - XX 实施

中国探险协会 发布

# 目 次

前 言.....	II
1 范围.....	1
2 规范性引用文件.....	1
3 术语和定义.....	1
4 健康评估.....	2
5 健康管控.....	4
附 录 A .....	1
附 录 B .....	1

## 前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件由中国探险协会提出。  
本文件由中国探险协会归口。  
本文件起草单位：中国探险协会  
本文件主要起草人：

# 探险活动参与者健康评估与健康风险管控指南

## 1 范围

本文件提供了对探险活动参与者的健康评估和健康风险管控的原则和办法。

本文件适用于组织方在探险活动前对探险活动参与者健康状况的评估,以及探险活动过程中对参与者健康风险的管控。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中,注日期的引用文件,仅该日期对应的版本适用于本文件;不注日期的引用文件,其最新版本(包括所有的修改单)适用于本文件。

GBZ 188-2014 职业健康监护技术规范  
 GB 30035-2021 船员健康检查要求  
 HJ 1111—2020 生态环境健康风险评估技术指南 总纲  
 SL/T 793—2020 河湖健康评估技术导则  
 TY/T 2001-2015 国民体质测试器材 通用要求  
 WS/T 666-2019 大气污染人群健康风险评估技术规范  
 DB11/T 1751-2020 自然灾害卫生应急健康风险快速评估技术规范  
 DB14/T 2149-2020 养老机构老年人健康评估规范  
 DB37/T 4469—2021 体质健康测定与健身指导技术规范

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

健康评估 Health assessment

对探险活动参与者现存的或潜在的健康问题以及生命过程进行综合分析判断的过程。

[来源: DB14/T 2149-2020, 3.1, 有修改]

### 3.2

健康声明 Health Statement

参与者对自身健康情况的说明。

### 3.3

体能测试 Physical fitness test

运用科学的方法,对个体的身体形态、机能、素质等健康指标进行测试。

[来源: DB37/T 4469—2021, 3.1, 有修改]

### 3.4

健康风险 Health risk

在特定环境下,能引起人群健康危害,产生疾病甚至致死的概率,或者发生不良健康效应的预期频率。

[来源: WS/T666-2019, 3.3, 有修改]

### 3.5

健康风险评估 Health risk assessment; HRA

按一定准则,对作用于参与者所产生的有害健康效应进行综合定性、定量评估的过程。

[来源: WS/T666-2019, 3.4, 有修改]

## 4 健康评估

### 4.1 原则

#### 4.1.1 明确性

宜明确提出探险活动参与者健康评估要解决的问题。

#### 4.1.2 适宜性

宜根据不同的活动类型和强度制定相应的健康评估内容和达标条件。

#### 4.1.3 资料性

参与者有详细完善的健康资料时，宜优先参考健康资料进行健康评估；若无健康资料或资料不完善，宜按照组织方的程序进行健康检查和评估工作。

#### 4.1.4 科学性

健康评估方法宜与当前的科学水平一致，具有合理性、准确性、通用性和有效性。

#### 4.1.5 可操作性

数据资源可获取，评估方法可行，具备适宜的评估工具或软件。

### 4.2 流程

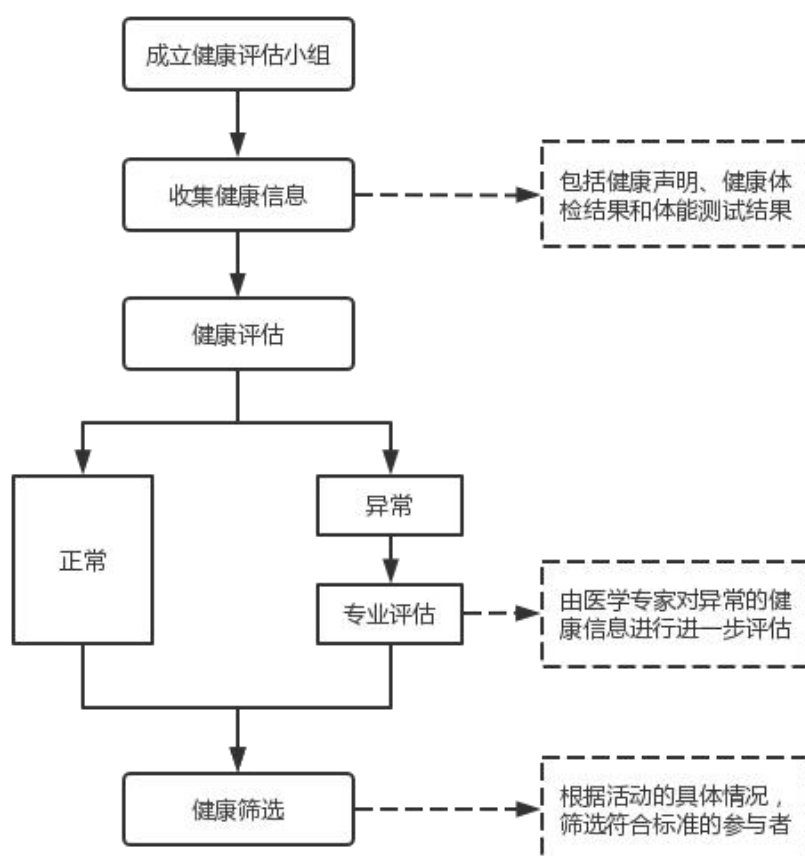


图1 健康评估流程

### 4.3 机构

- 4.3.1 组织方宜成立健康评估小组，负责收集参与者的健康信息并进行分析、评估和筛选。
- 4.3.2 健康信息涉及专业领域的，宜由该领域的专家指导工作进行。
- 4.3.3 健康评估小组宜详细掌握探险活动的情况，并根据不同的活动在专家指导下制定具体的健康评估方案和评估标准。

### 4.4 健康信息

#### 4.4.1 健康声明

- 4.4.1.1 健康评估小组宜详细了解参与者近期的健康状况，并制定健康声明表。健康声明内容可参考附录 A。
- 4.4.1.2 活动前参与者宜如实填报健康声明表并上交健康评估小组。

#### 4.4.2 健康检查

- 4.4.2.1 探险活动参与者宜在活动前根据组织方的指示进行健康检查，并将体检报告上交健康评估小组。
- 4.4.2.2 健康检查的结果宜由二甲医院的体检中心出具健康证明，并由医学专家进行评定并给出指导意见。
- 4.4.2.3 基本健康检查为健康检查的必检项目，包含以下内容：
  - 五官检查；
  - 血压检查；
  - 心电图检查；
  - 血常规检查；
  - 尿常规检查；
  - 内科腹部 B 超检查；
  - 胸透检查；
  - 骨科检查；
  - 心理健康检查。
- 4.4.2.4 在特殊环境进行的探险活动，如高原、深水、高空等，宜在医学专家的指导下制定专项检查方案，并由医学专家进行评定、给出指导意见。

#### 4.4.3 体能测试

- 4.4.3.1 对于强度较大的探险活动，健康评估小组宜在活动前对参与者进行体能测试。
- 4.4.3.2 体能测试宜配备满足工作需要的管理、测试、指导等工作人员。
- 4.4.3.3 测试工作人员宜接受岗前培训，熟练掌握各种仪器设备的使用、管理方法，有序指导测试工作进行，认真记录和保管体测成绩。
- 4.4.3.4 体能测试工作开展时，宜做好现场的医疗保障工作。
- 4.4.3.5 基础体能测试为体能测试的必测项目，考核参与者基本的运动能力，测试项目和评分标准详见附录 A。

4.4.3.6 专项体能是指运动员在运动中承受负荷与适应环境变化的能力，是运动员身体形态、身体功能、运动素质和健康水平诸方面专项化的综合体现，宜根据探险活动的特殊要求制定专项体能测试方案或增加特殊技能测试。

4.4.3.7 体能测试的评分办法宜采用求取平均值的方式，并根据探险活动的强度设定合格线。

## 4.5 健康筛选

4.5.1 健康评估小组宜在专家指导下对参与者的健康信息进行综合评估，并根据活动的不同强度制定相应的标准，评估结果不合格者不能参与探险活动。

4.5.2 健康声明和健康检查结果存在异常的宜由医学专家进行进一步评定和筛选，健康声明或健康检查结果不合格者不能参与探险活动。

## 5 健康风险管控

### 5.1 原则

#### 5.1.1 自主建设

宜依据探险和医疗行业现状和特点，建立符合实际的健康风险管控体系，自主完成健康风险管控体系的制度设计、文件编制、组织实施和持续改进，开展危险源辨识、风险分析、风险信息整理等相关具体工作。

#### 5.1.2 系统规范

健康风险管控宜以安全生产标准化、职业健康安全管理体系等为基础，并与探险活动安全保障体系紧密结合，并深化风险管控，形成一体化的健康风险管理体系。

#### 5.1.3 过程管控

宜根据实际，强化过程管理，找准关键健康风险点，合理确定和完善控制措施，确保健康风险管控措施实效性和实用性。

#### 5.1.4 责任落实

宜建立完善的健康风险管控目标责任制度，形成激励先进、约束落后的工作机制。全过程、全方位明确岗位辨识分析健康风险、落实健康风险控制措施的责任，并通过评审、更新，不断完善健康风险管控体系。

## 5.2 健康风险点

5.2.1 明确探险活动的环境信息，包括天气、地形等，确定可能造成参与者健康危害的因素。

5.2.2 掌握参与者的健康情况，预判和分析参与者自身健康问题可能诱发的风险因素。

5.2.3 宜采用适宜的辨识方法，辨识风险点存在的危险源，辨识范围以覆盖风险点内全部的活动，并充分考虑不同状态和环境带来的影响。

## 5.3 健康风险评估

### 5.3.1 流程

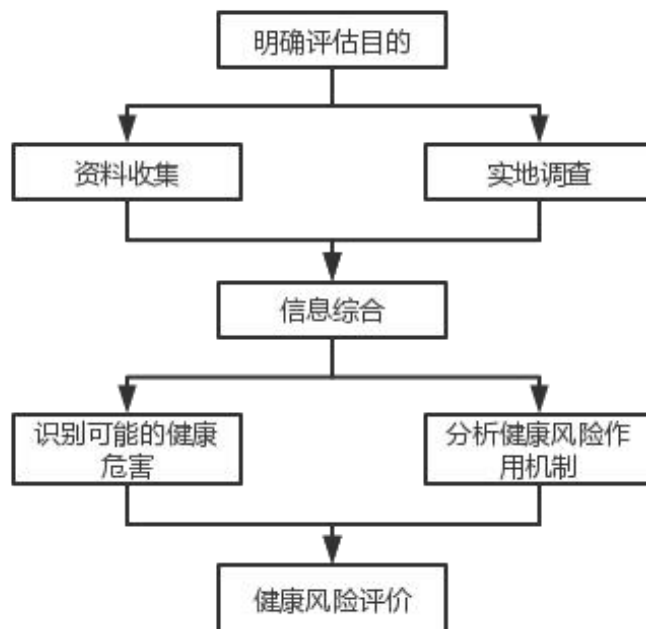


图2 健康风险评估流程

#### 5.3.2 明确评估目的

明确健康风险点和可能对参与者健康造成的影响。

#### 5.3.3 资料收集

收集参与者的健康信息和健康评估的结果。

#### 5.3.4 实地调查

实地调查探险活动的环境，包括气候、地形、动植物生长等情况。

#### 5.3.5 信息综合

综合收集的参与者的健康资料和实地调查结果，分析、预判可能造成的健康风险。

#### 5.3.6 识别可能的健康风险

探险活动的环境引起人群健康危害，产生疾病甚至致死的因素，如由气候因素引起的中暑、失温，动植物因素引起的过敏、中毒等，但不包括意外伤害。

#### 5.3.7 分析健康风险作用机制

分析健康风险对参与者的健康造成危害的源头、途径、结果以及风险影响的整个过程。

#### 5.3.8 健康风险评估

对健康风险的可能造成的结果进行评价，确定健康风险的等级。

#### 5.3.9 健康风险评估的详细过程可参照 T/ZGTX 8—2021。

### 5.4 管控措施

5.4.1 探险活动宜配备随队医生，随队医生宜选择急诊外科、急诊内科或专职急救中心医生，对参与者的健康状态进行全程监督和检查。

5.4.2 随队医生无法跟进探险活动的情况下，组织方宜与定点医院建立远程会诊机制，随时沟通健康问题。

- 5.4.3 参与者出现健康异常情况，宜在专业医生的指导下对患者进行救治。
- 5.4.4 组织方宜在探险活动举办地就近与二级以上医院签订定点医疗保障协议，详尽记录医院地址、联系。
- 5.4.5 探险活动参与人员宜全员参与急救培训，探险领队、工作人员应持较高等级急救资质。
- 5.4.6 急救器具宜配备 AED 及球囊呼吸面罩。

附 录 A  
(资料性)  
健康声明表

问题	是/否	备注
1. 最近 6 个月是否患病或自觉持续性不适症状？如有，请在备注栏说明。		
2. 过去的一年里是否有急救或住院历史？如有，请在备注栏说明。		
3. 是否有食物、花粉、气味等过敏史？如有，请在备注栏说明。		
4. 有无低血糖、高/低血压症状？如有，请在备注栏说明。		
5. 是否有胸廓、脊柱、四肢、五官、手指、足趾畸形或功能障碍？是否平足？如有，请在备注栏说明。		
6. 有无言语、视力、听力、嗅觉及中枢神经机能障碍？如有，请在备注栏说明。		
7. 是否患有或疑似患有抑郁、神经官能症、癫痫等神经、精神类疾病？如是，请在备注栏注明疾病名称、治疗时间和目前的状况		
8. 曾经患有或疑似患有高血压、冠心病、主动脉瘤、肺心病、心肌炎、心律失常等心血管疾病？如是，请在备注栏注明疾病名称、治疗时间和目前的状况。		
9. 是否曾患有或疑似患有白内障、青光眼、视神经或视网膜病变等疾病？如是，请在备注栏注明疾病名称、治疗时间和结果。		
10. 是否曾患有或疑似患有先天性疾病、遗传性疾病、脑外伤后遗症等疾病？如是，请在备注栏注明疾病名称、治疗时间和结果。		
11. 是否曾患有或疑似患有麻疹、狂犬病、流行性乙型脑炎、疟疾等传染性疾病？如是，请在备注栏注明疾病名称、治疗时间和结果。		
12. 是否有禁食情况？如有，请在备注栏说明。		
13. 是否有颈、背、肩、膝、踝关节长期性疼痛或其他骨科问题？如有，请在备注栏说明。		
14. 是否需医疗助力设备：假肢、助听器、高度眼镜等？如有，请在备注栏说明。		
15. 是否有长期服用药物？如有，请在备注栏说明。		
16. 是否有哮喘或较为严重的肺病？如有，请在备注栏说明。		
17. 家族病史，包括猝死。如有，请在备注栏说明。		
18. 以往参加探险活动是否受过伤？如有，请在备注栏说明。		
19. 其他健康问题，请在备注栏说明。		

附 录 B  
(资料性)  
基础体能测试表

项目 分值	肺活量/ml		1000m (男) 800m (女)		50m		引体向上 (男)/个 仰卧起坐 (女)/个		立定跳远/cm		坐位体前屈/cm	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
100	5140	3450	3'15''	3'16''	6.6	7.4	20	57	275	208	25.1	26.3
90	4900	3350	3'25''	3'28''	6.8	7.6	18	53	265	196	21.5	22.4
80	4400	3050	3'40''	3'42''	7.0	8.2	16	47	250	182	18.2	19.5
70	3800	2550	4'05''	4'07''	8.0	9.2	14	37	230	167	11.2	13.0
60	3200	2050	4'30''	4'32''	9.0	10.2	11	27	210	152	4.2	6.5
50	3030	2010	4'55''	4'42''	9.2	10.4	10	25	205	147	3.2	5.7
40	2860	1970	5'10''	4'52''	9.4	10.6	9	23	200	142	2.2	4.9
30	2690	1930	5'30''	5'02''	9.6	10.8	8	21	195	137	1.2	4.1
20	2520	1890	5'50''	5'12''	9.8	11.0	7	19	190	132	0.2	3.3
10	2350	1850	6'00''	5'22''	10.0	11.2	5	17	180	127	-0.8	2.5