主题班会　主题班会 · 45 分钟

隐患就在身边
校园火灾预防与逃生

宿舍里一个没拔的充电器、一根乱拉的插线板，都可能是起火点。这节班会只讲有用的：怎么防、怎么灭、怎么跑。

辅导员：＿＿＿＿　班级：＿＿＿＿＿＿班　（示例版 · 可按你校填写）

2026 年 11 月

今天讲什么

今天讲四个方面

01 **先看三个数字**

烟气比火更致命，逃生时间比你想的短得多

02 **宿舍里最危险的几件事**

五条隐患，逐条对照自己宿舍

03 **灭火器怎么用**

提拔握压四步，一次讲清楚不返工

04 **着火之后怎么跑**

三个绝不能做的动作、四步正确逃生

先看三个数字

三个数字，先记住

火灾中致死的头号原因不是烧，是吸入有毒烟气。

60 秒

浓烟就能充满一间宿舍

烟气温度可达数百度，一口就灼伤气道，眼睛睁不开。

3 分钟

可能发生轰燃

室内可燃物同时起火，温度骤升到 600℃ 以上，此时已无法逃生。

119

报警永远不早

说清楼栋、楼层、房间号、有没有人被困，然后到路口接车。

> 所以逃生要抢在烟气充满之前，别等“看清情况再说”。

逐条自查

宿舍里最危险的五个习惯

01

插线板串着用、床上充电

插线板接插线板容易过载发热；手机压在枕头下充电，热量散不出去。

02

热得快、电煮锅、电吹风超时用

大功率电器是宿舍火灾的头号起因，多数学校明令禁止，不是管得宽。

03

充电器长期插在插座上

空载也发热，老化后击穿起火。出门拔掉，这个动作只要两秒。

04

楼道堆杂物、堵消防通道

起火时这是唯一的逃生路，堆的是纸箱，烧的也是它。

> 这四条里，只要中一条，今天回去就改。

上手才会

灭火器四步：提、拔、握、压

1 提 → **2 拔** → **3 握** → **4 压**

提起灭火器，先看压力表指针是不是在绿区，红区就是没气了。

拔掉铅封和保险销，这一步很多人卡住，记住是“拔”不是“拧”。

一手握喷管对准火焰根部，不是对着火苗上方。

站在上风口，压下手柄，左右扫射，把根部的火压灭。

记住顺序：先看表、再拔销、对准根、站上风。用之前先喊一声，让人散开。

别做错

着火时最不该做的三件事

错误动作	为什么错
乘电梯下楼	火灾时电梯会断电困人，井道还会像烟囱一样抽烟气，进去就可能出不来。
盲目跳楼	三楼以上跳楼死亡率极高。关紧房门、堵住门缝、到窗口呼救，比跳下去活得久。
返回去拿东西	手机、电脑、证件都可以再买。火灾里折返，是许多伤亡的直接原因。

> 逃生只有一条原则：先出去，再报警，别回头。

背下来

正确逃生四步

01 低姿前进，湿毛巾捂口鼻

烟气往上走，贴近地面三十厘米的空气相对干净，弯腰快走，不要深呼吸。

02 摸门把手再开门

门把手烫手说明门外已着火，别开。改走另一侧或退回房间堵门缝。

03 走楼梯，不坐电梯

按疏散指示方向下楼，随手关门，能把火和烟挡在身后。

04 到空旷处清点人数

到集合点后立刻清点，有人没出来第一时间告诉消防员，别自己回去找。

> 平时多看一眼自己楼层的安全出口在哪，真出事时能省下最关键的三十秒。

最后一句

火不认识人，但你可以先认识它

- 今天回宿舍做三件事：拔掉不用的充电器、看一眼消防通道有没有被堵、记住最近的安全出口。
- 灭火器不该只在检查时被看见，位置记牢，四步记熟，真用的时候手不能抖。
- 发现火情先报警再处置，别逞能。你比火重要的多。