

## 观察

## 红气球挑战赛：一场运动与公益的社会实验

■ 本报记者 皮磊

400支队伍、2000名选手，城市漫步、定向徒步……日前，由中国红十字基金会发起的“红气球挑战赛”走进河南郑州，选手们通过徒步加搭乘地铁的形式，先后打卡多个地标性建筑，并在途中完成心肺复苏+AED操作、气道异物梗阻处置、外伤包扎等六项急救任务。

这是国内首个以急救救护为主题的团队式徒步运动公益赛事，通过倡导“一起红气球，快乐学急救”，让更多人在运动中学习急救救护技能。自2021年5月8日首场赛事举办以来，“红气球挑战赛”已陆续在北京、贵州、西安、苏州、阿尔山等16地举办22场，累计有1万余人报名参赛，4000余名裁判和志愿者为赛事提供志愿服务。

近年来，我国持续推进急救救护知识普及和培训工作，但在巨大的人口基数面前，急救救护知识和技能的普及率仍然处于较低水平。经过五年探索实践，“红气球挑战赛”展示出了独特的吸引力——其结合运动公益优势，在吸引更多参与公益慈善的同时也让大家在运动中学习急救救护知识并开展实操，有效解决了真实生活场景中“不敢救”“不会救”等问题，其可复制、可推广的公益模式也引发各界关注。

### 模拟真实生活场景 激发公众参与和学习热情

学习急救知识并不是医务工作者的专利，而是每个人都应该掌握的基本生活技能。国家心血管病中心统计数据显示，我国每年心源性猝死者有55万，平均每分钟就有一人因为心脏骤停突然倒地。尤其在户外运动过程中，意外发生的频次更高。发病后的4至6分钟是急救的黄金时间，如果能在这个时间内开展急救，则有很大可能挽回生命。

如何以一种创新且公众乐于接受的形式普及急救救护知识并开展培训？这是相关部门及机构一直在思考的问题。

2021年5月8日，第74个世界红十字日。经过前期系列筹备工作，由中国红十字基金会发起的首场“红气球挑战赛”在北京通州开赛。当天，来自北京、天津、河北、江西等地的865名队员组成173支队伍参赛，其中既有户外运动爱好者，也有高校学生、职场白领等，年龄跨度从16岁到70岁，成为一道独特的风景。

“从背后环抱伤者，双手握拳顶住上腹部，快速向上挤压。”“先用夹板固定伤肢，然后用担架搬运……”根据此次赛事设计，参赛队伍以5人为一组，他们不仅要挑战徒步21公里，途中还要协作完成急救救护六项指定任务，包括知识问答、创伤



5月10日，“红气球挑战赛”（郑州站）在郑州市如意湖文化广场开跑

包扎、担架救援、心肺复苏、自动体外除颤器(AED)使用、海姆立克急救法等。

“‘红气球挑战赛’的实用性很强，通过视频或者其他方式去看去学习的话，在实操方面没有支撑，不敢去操作，也不知道自己行不行。参加完这个比赛可能会更有底气，真正出现意外情况的时候，也敢于大胆地去操作。”

在运动中学习急救救护技能，兼具知识性和趣味性的活动设计，让这一创新公益模式一经推出便受到各方关注。有参赛者对此评价称，“在运动中能学到相关急救技能，非常意义。而且整个赛事设计特别有知识性和趣味性，我们都非常喜欢。‘红气球挑战赛’让比赛不只是竞技比拼，更是一次‘爱的行走’，为普及急救救护理念贡献力量。”

中国红十字基金会急救救护项目中心主任张延超表示，很多意外都发生在运动过程中，特别是随着近年来跑步、马拉松等运动的热度不断提高，猝死事件也时常发生。另外，很多人工作压力比较大，他们会选择通过运动的方式去释放压力，如果运动方式不当会造成损伤，或者发生中暑、心梗等意外。因此，对每个人来说，掌握一定的急救救护知识都非常重要。

不过，《中国公共卫生管理》2021年披露的数据显示，我国急救救护知识和技能的普及率仅有1%左右，近年来在各方推动下虽有所提升，但整体仍处于较低水平。此外，很多人即使学过急救救护、参加过相关培训，但遇到特殊情况还是不敢救、不会救。

“三救三献”是红十字会的法定职责，也是中国红十字基金会的主责主业，开展急救救护工作是我们的主要工作内容之一。”张延超谈道，“结合上述原因以及急救救护知识普及率较低的现状，我们想通过一种喜闻乐见的形式，加强急救救护知识的普及。‘红气球挑战赛’其实就是模拟真实的生活场景，让大家

在运动中学习急救知识并进行实操，带动大家的学习兴趣和参与热情。”

### 面向不同群体 城市、校园、企业全场景覆盖

《健康中国行动(2019—2030年)》提出，个人及家庭应掌握必备的健康技能，如积极参加逃生与急救培训，学会基本逃生技能与急救技能；发生创伤出血量较多时，立即止血、包扎；遇到呼吸、心脏骤停的伤病员，会进行心肺复苏……其中明确提到，动员更多社会力量参与健康知识普及工作。

作为“红气球挑战赛”的项目牵头人，中国红十字基金会急救救护部部长曲永吉告诉记者，为吸引更多人关注并参与这一赛事，基金会目前只对参赛者做出了简单限定，如，参赛者年龄需在16—65周岁之间，身体健康，能够开展长距离户外徒步，也能够配合团队完成带有一定挑战性的任务。不过，赛事也会根据不同时间节点、举办城市特点等因素，对参与者年龄及活动难易程度等进行调整。

“区别于马拉松等路跑赛事对参赛规模和影响力的要求，‘红气球挑战赛’更适合在城郊公园举办。而且由于赛事的公益属性，也不会对举办城市的财政带来额外压力，对于提升城市的应急保障能力、带动文旅产业发展有一定的积极意义。”项目工作人员说。

记者了解到，为吸引不同群体关注并参与，扩大项目影响力，除了面向社会的公众赛，“红气球挑战赛”还设置了校园赛和企业赛，甚至还能“送赛上门”。工作人员说，“前期我们做了很多调研，最初考虑的是举办公众赛，但就整个社会层面来讲，我们的影响力相对来说还比较小，因此也希望通过不断的努力和尝试，将赛事带给更多人。”

2023年3月，“红气球挑战

赛”走进云南鲁甸鹤落小学，以寓教于乐的形式向孩子们普及创伤包扎、心肺复苏、海姆立克急救法等急救知识，鼓励孩子们在遇到危险时敢于自救、敢于施救。据悉，这也是该赛事首次进入中小校园。

事实上，此次校园赛的举行并非偶然。2014年鲁甸地震发生后，相关企业向鲁甸灾区开展捐赠，并全程参与援建鹤落小学。此后，中国红十字基金会及爱心企业多次走进学校进行回访，并升级关爱模式，“红气球挑战赛”则成为物资捐赠之外，相关各方关爱欠发达地区儿童青少年的一种具体展现形式。

而各方的不断碰撞也产生了1+1>2的社会影响力。2023年6月，“红气球挑战赛·金赛特邀站”在吉林长春举行。这是“红气球挑战赛”自设立以来举行的首场企业特邀赛事。作为中国红十字基金会长期合作伙伴和捐赠方，此次赛事在金赛药业厂区举行。

“每年6月是全国‘安全生产月’，结合这个时间节点，很多企业都会举行安全演练。作为基金会的长期合作伙伴，金赛药业十分看重‘红气球挑战赛’这种创新形式，一方面能够带动员工深入学习应急救援知识和技能，同时也能够和企业公益深度结合，比单纯的安全演练更有趣。”曲永吉说。

据悉，此次活动在长春举行，邀请了吉林大学的学生参与，并为该校捐赠了急救救护一体机和开展急救培训。此后，有位参训学生在校期间偶遇老师心脏骤停猝死，他结合学到的急救技能，将老师从死亡线上救了回来。在他们看来，这虽然是偶然事件，但可能也是活动最大的意义。

### 可复制、可推广、可传播 全面铺开不断提升项目影响力

自2023年起，“红气球挑战赛”陆续走进云南、河南、北京、内蒙古、陕西等地的中小学及高

校，标志着该赛事实现了城市、校园、企业全场景覆盖。“与此同时，结合不同的时间节点，如杭州亚运会、世界艾滋病日、中山慈善万人行等，项目组还会有针对性地设计相关赛事，目的也是为了让更多人深入了解红十字品牌、红十字文化和业务，得到更多社会关注和支持，开展更多业务。”工作人员说。

2023年7月，为迎接即将举行的杭州亚运会和亚残运会，“红气球挑战赛”在浙江温州市瓯海区奥体中心开赛。为充分调动全民参与亚运会的热情，倡导公众参与体育运动，此次活动面向公众开放报名，同时联动当地红十字系统协调百余支志愿服务队，组织参与亚运测试赛以及马拉松等服务保障，积累实战经验。

值得一提的是，随着影响力逐步扩大，该赛事也成为展示红十字精神、促进不同国家间青年交流的渠道之一。

2023年11月，“红气球挑战赛”走进苏州，吸引了来自中日韩等多个国家的千余名运动爱好者参加比赛。这也是自2021年以来，首次由中、日、韩及多国青年组队参与的赛事，让各国参赛青年在运动中学习急救救护知识，增进相互间的了解与友谊。此次比赛也成为“红气球挑战赛”走向国际化的开端。

有专家指出，随着经济水平的提升和物质条件的改善，人们会结合自身条件参与一些户外运动。而随着运动公益这种形式逐步被大家接受，也能够进一步激发公众参与公益的热情，并转化为对公益机构的捐赠，后续也有可能发展成月捐，在捐赠人和公益机构之间产生良好的互动和粘性。

目前，行业内已有不少关于运动公益的成功探索，如何体现自身项目的独特性，成为摆在项目组面前的一个不小的挑战。

中国红十字基金会理事长贝晓超也曾在多次参与赛事时表达了对“红气球挑战赛”的期望，即将该赛事打造成可复制、可推广、可传播的参与式人道公益标杆品牌，共同倡导“人人学急救，急救为人人”的公益理念，提升社会公众的应急自救互救能力，“一起红气球，快乐学急救”。

不断扩大项目影响力，或许是一个方向。记者了解到，2024年，“红气球挑战赛”在全国范围内全面铺开，仅当年就举办10场比赛，吸引了7200余名选手报名参赛，2100余名裁判和志愿者提供志愿服务。

“对基金会来说，既要体现红十字的业务特色，又要与社会公众产生很好的关联，我们希望通过这一赛事不断提升公众认知，进而激发其主动学习急救知识的热情。下一步，我们希望将赛事模式做得更加完善，突出公益属性，同时将比赛规模办得更大，进而影响更多人。”曲永吉说。