

800余幅彩色照片超细步骤图解户外旅行必备技能

户外旅行 终极指南

基础装备、露营技能、交通方式、饮食、环境和急救

全彩图解修订版

在体验自然野趣的同时享受舒适和安全

郊野漫步·山地骑行·周末露营·山间徒步
雨林穿越·峡谷漂流·童军训练·户外拓展

【英】彼得·G·德瑞克（Peter G. Drake）著 朱禹丞 译

国内户外生活休闲杂志《户外探险》

户外运动平台 8264户外资料网

诚意推荐



中国工信出版集团

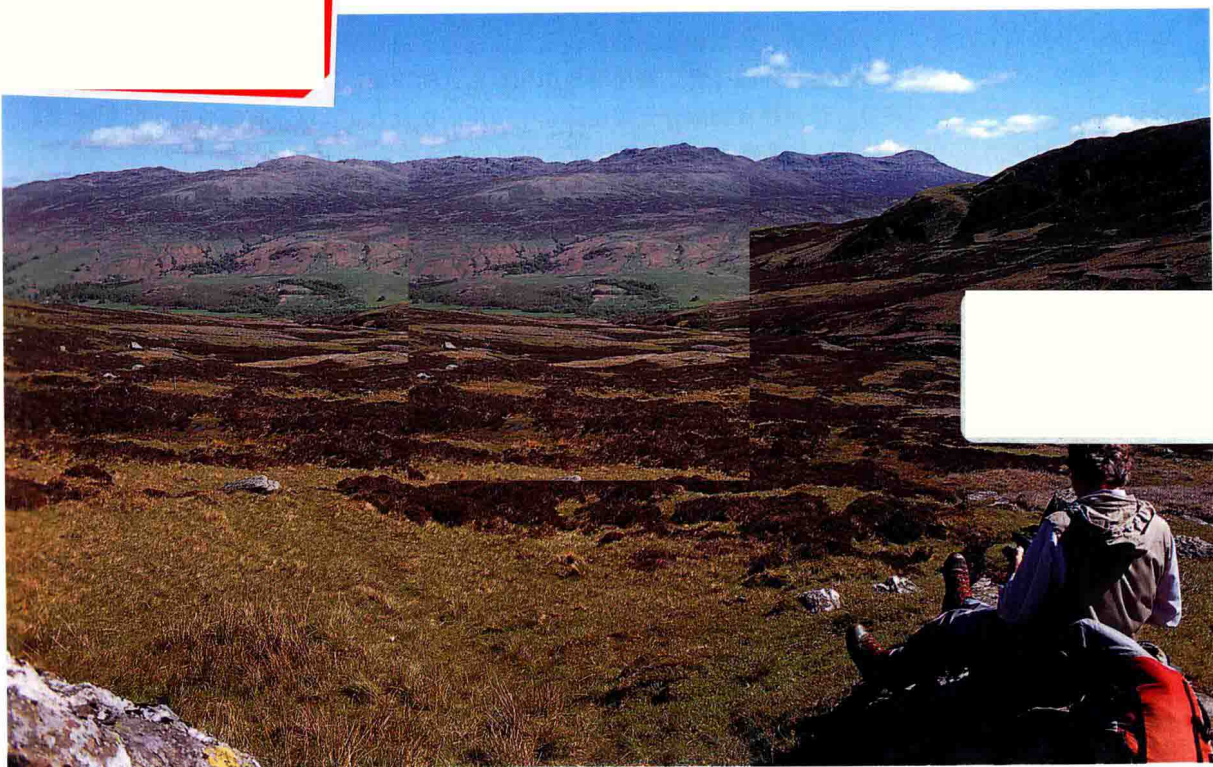


人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

户外旅行 终极指南

基础装备、露营技能、交通方式、饮食、环境和急救
(全彩图解修订版)

【英】彼得·G.德瑞克(Peter G. Drake)著 朱禹丞译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

户外旅行终极指南：基础装备、露营技能、交通方式、饮食、环境和急救：全彩图解修订版 / (英) 彼得·G. 德瑞克 (Peter G. Drake) 著；朱禹丞译. — 2版.
— 北京：人民邮电出版社，2017.2
ISBN 978-7-115-44470-7

I. ①户… II. ①彼… ②朱… III. ①野外—生存—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第014715号

版权声明

Original Title: THE COMPLETE PRACTICAL GUIDE TO CAMPING, HIKING & WILDERNESS SKILLS

Copyright in design, text and images © Anness Publishing Limited, U.K., 2004

Copyright © SIMPLE CHINESE translation, POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS, 2017

免责声明

作者及出版社在此强调并强烈建议，任何时候涉水都要使用头盔和救生衣、救生圈等漂浮物，骑自行车时戴上贴合头部的头盔，骑马时要戴安全头盔。总而言之，在野外旅行生活时，你要对自己的决策、行为和个人安全负责任。尽管本书包含的建议和信息在付诸出版时应该是准确真实的，但是作者及出版方不对任何可能出现的错误或遗漏承担法律责任，也不对本书阐述不准确或因遵循本书的说明建议而导致的任何伤害承担法律责任。

内 容 提 要

本书就户外生活实践提供了宝贵指导。计划和准备部分涉及远途探险的前期准备。基础设备部分介绍保证舒适和个人安全所需的物品。导航部分教会户外旅行者正确使用地图和指南针的技能，以及如何读懂自然路标。扎营技能部分详细描述扎营的实用知识等。营养和食物部分介绍在路途中使用的饮食方式，以及有哪些可选的食物。人与环境部分就如何处理野外环境中的威胁提供建议。急救部分演示如何处理各种急救问题。

本书不仅提供了许多专业建议，而且每页还附有对应的彩色插图，包括关键技术和技能的执行步骤，是计划到户外旅行的人们的实用指南。

◆ 著 [英] 彼得·G. 德瑞克 (Peter G. Drake)

译 朱禹丞

责任编辑 裴倩

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：787×1092 1/16

印张：15.5

2017年2月第2版

字数：478千字

2017年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2014-8606号

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目 录

前言 4

计划和准备 7

旅行计划 8
初步计划 10
组织团队 12
计划预算 14
资金和保险 15
风险评估 16
个人证件 18
与车辆相关的证件 20
医药准备 22
医疗和急救药箱 24
身体素质 26
组团旅行 30
与年轻人同行 32
独自旅行 34

基础装备 37

选择装备 38
温带气候下的服装 40
炎热干燥气候下的服装 42
炎热潮湿气候下的服装 44
寒冷干燥气候下的服装 46
寒冷潮湿气候下的服装 48
鞋袜 50
个人野营装备 52
基础生存装备 56
团队野营装备 58
挑选帐篷 60
睡袋 64
其他睡眠装备 68
背包和运送工具 70
做饭炉子 74
做饭工具 76
其他额外装备 78
工具 80
装备护理 82
准备装备 84
打包装备 86



导航 89

地图 90
看地图 92
指南针 94
使用地图和指南针 96
通过太阳、月亮和星星导航 98
其他自然标记物 102

旅行 105

计划每日行程 106
步行 108
步行技巧 110
每日行走模式 112
骑自行车 114
骑车训练 116
每日骑车例行准备 118
乘坐皮筏和独木舟旅行 120
皮筏和独木舟训练 122
划船旅行日常安排 124
骑马旅行 126
骑马旅行日常安排 128
租用驮畜旅行 130
与骆驼同行 132
车辆运输 134
公共交通 136

扎营技能 139

选择扎营点 140
营地布局 142
搭建帐篷 144
大本营 148
轻装野营 150
其他形式的庇护所 152
营地安全和卫生 154
个人卫生 156
营火 158
有用的绳结 162
斧子的使用 168
锯子的使用 169
拆除营地 170

营养和食物 173

营养需要 174
食物计划 176
当地食物 178
干燥食物 180
罐装和袋装食物 181
打包食物 182
规划户外做饭区 184



食物卫生及储存 186
在营火上做饭 188
在炉子上做饭 190
轻装野营食谱 192
不用厨具做饭 194
在大本营做饭 196
大本营参考食谱 198
净化水 200

人与自然 203

个人安全 204
爱护环境 206
自然威胁：野生动物 208
自然威胁：植物 210
野外的危险 212
懂得天气 214
炎热天气 216
寒冷天气 218
发出信号 220

急救 225

急救箱 226
对受伤者进行评估 228
基础急救 230
骨折 234
炎热天气的影响 236
寒冷天气的影响 238
脱水 240

附录 243

术语表 244
致谢 247

户外旅行 终极指南

基础装备、露营技能、交通方式、饮食、环境和急救
(全彩图解修订版)

【英】彼得·G.德瑞克(Peter G. Drake)著 朱禹丞译



人民邮电出版社

北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

户外旅行终极指南：基础装备、露营技能、交通方式、饮食、环境和急救：全彩图解修订版 / (英) 彼得·G. 德瑞克 (Peter G. Drake) 著；朱禹丞译. — 2版.
— 北京：人民邮电出版社，2017.2
ISBN 978-7-115-44470-7

I. ①户… II. ①彼… ②朱… III. ①野外—生存—基本知识 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第014715号

版权声明

Original Title: THE COMPLETE PRACTICAL GUIDE TO CAMPING, HIKING & WILDERNESS SKILLS

Copyright in design, text and images © Anness Publishing Limited, U.K., 2004

Copyright © SIMPLE CHINESE translation, POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS, 2017

免责声明

作者及出版社在此强调并强烈建议，任何时候涉水都要使用头盔和救生衣、救生圈等漂浮物，骑自行车时戴上贴合头部的头盔，骑马时要戴安全头盔。总而言之，在野外旅行生活时，你要对自己的决策、行为和个人安全负责任。尽管本书包含的建议和信息在付诸出版时应该是准确真实的，但是作者及出版方不对任何可能出现的错误或遗漏承担法律责任，也不对本书阐述不准确或因遵循本书的说明建议而导致的任何伤害承担法律责任。

内 容 提 要

本书就户外生活实践提供了宝贵指导。计划和准备部分涉及远途探险的前期准备。基础设备部分介绍保证舒适和个人安全所需的物品。导航部分教会户外旅行者正确使用地图和指南针的技能，以及如何读懂自然路标。扎营技能部分详细描述扎营的实用知识等。营养和食物部分介绍在路途中的饮食方式，以及有哪些可选的食物。人与环境部分就如何处理野外环境中的威胁提供建议。急救部分演示如何处理各种急救问题。

本书不仅提供了许多专业建议，而且每页还附有对应的彩色插图，包括关键技术和技能的执行步骤，是计划到户外旅行的人们的实用指南。

-
- ◆ 著 [英] 彼得·G.德瑞克 (Peter G. Drake)
 - 译 朱禹丞
 - 责任编辑 裴倩
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
 - 邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
 - 网址 <http://www.ptpress.com.cn>
 - 北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本：787×1092 1/16
 - 印张：15.5 2017年2月第2版
 - 字数：478千字 2017年2月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2014-8606号

定价：88.00元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广字第8052号

目 录

前言 4

计划和准备 7

- 旅行计划 8
- 初步计划 10
- 组织团队 12
- 计划预算 14
- 资金和保险 15
- 风险评估 16
- 个人证件 18
- 与车辆相关的证件 20
- 医药准备 22
- 医疗和急救药箱 24
- 身体素质 26
- 组团旅行 30
- 与年轻人同行 32
- 独自旅行 34

基础装备 37

- 选择装备 38
- 温带气候下的服装 40
- 炎热干燥气候下的服装 42
- 炎热潮湿气候下的服装 44
- 寒冷干燥气候下的服装 46
- 寒冷潮湿气候下的服装 48
- 鞋袜 50
- 个人野营装备 52
- 基础生存装备 56
- 团队野营装备 58
- 挑选帐篷 60
- 睡袋 64
- 其他睡眠装备 68
- 背包和运送工具 70
- 做饭炉子 74
- 做饭工具 76
- 其他额外装备 78
- 工具 80
- 装备护理 82
- 准备装备 84
- 打包装备 86



导航 89

- 地图 90
- 看地图 92
- 指南针 94
- 使用地图和指南针 96
- 通过太阳、月亮和星星导航 98
- 其他自然标记物 102

旅行 105

- 计划每日行程 106
- 步行 108
- 步行技巧 110
- 每日行走模式 112
- 骑自行车 114
- 骑车训练 116
- 每日骑车例行准备 118
- 乘坐皮筏和独木舟旅行 120
- 皮筏和独木舟训练 122
- 划船旅行日常安排 124
- 骑马旅行 126
- 骑马旅行日常安排 128
- 租用牲畜旅行 130
- 与骆驼同行 132
- 车辆运输 134
- 公共交通 136

扎营技能 139

- 选择扎营点 140
- 营地布局 142
- 搭建帐篷 144
- 大本营 148
- 轻装野营 150
- 其他形式的庇护所 152
- 营地安全和卫生 154
- 个人卫生 156
- 营火 158
- 有用的绳结 162
- 斧子的使用 168
- 锯子的使用 169
- 拆除营地 170

营养和食物 173

- 营养需要 174
- 食物计划 176
- 当地食物 178
- 干燥食物 180
- 罐装和袋装食物 181
- 打包食物 182
- 规划户外做饭区 184



- 食物卫生及储存 186
- 在营火上做饭 188
- 在炉子上做饭 190
- 轻装野营食谱 192
- 不用厨具做饭 194
- 在大本营做饭 196
- 大本营参考食谱 198
- 净化水 200

人与自然 203

- 个人安全 204
- 爱护环境 206
- 自然威胁：野生动物 208
- 自然威胁：植物 210
- 野外的危险 212
- 懂得天气 214
- 炎热天气 216
- 寒冷天气 218
- 发出信号 220

急救 225

- 急救箱 226
- 对受伤者进行评估 228
- 基础急救 230
- 骨折 234
- 炎热天气的影响 236
- 寒冷天气的影响 238
- 脱水 240

附录 243

- 术语表 244
- 致谢 247

前言

时光倒流至不远的50年以前，地球的荒野之地除了原住民之外，只有少数人有办法探索它们。探索这些荒野实际上成了少数人的专利，比如探险家、科学家和旅行家，他们要么得到大型商业公司或研究机构的支持，要么自己有特别的办法。这种情况在今天彻底改变了。现在许多公司都提供免费的探险假日，并且飞机让地球变小了，它们将大量来自世界各地的旅行者送到曾经遥不可及的地方。在许多电视旅游节目的宣传下，人们熟悉并向往这些边远地带，而几乎每个国家的详细信息都可以在报纸期刊或旅行指南上找到。

旅游的普遍化意味着某些脆弱环境的生态压力猛增了上百倍，因此旅游大军威胁着他们所到之处的生态环境。在某些情况

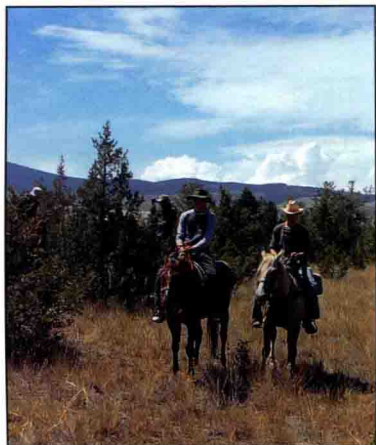
▼山区给冒险旅行者带来最严酷的挑战，也赐予他们最珍贵的体验。



下，国家不得不出台规章制度，给希望到野外旅行的人带来那样那样的约束。这在某种程度上会打消人们重温单纯、自然、原始的荒野生活的念头，但对于保护自然环境而言，这又是必须使出的折中办法。

这方面的一个例子是，我们只需参观珠穆朗玛峰的大本营区域就够了，这是国家探险队路过时留下的营地，每年都会有两支或者很可能三支这样的探险队。令人不耻的是，一个商业公司组织数十人登山，在原本圣洁的雪山上留下大量垃圾和废弃物。

20世纪60年代，只要在当地政府或国家公园处报上名字，雇佣搬运工，就可以游玩肯尼亚山（Mount Kenya）和乞力马扎罗山（Mount Kilimanjaro）了。现在，你只能携带一个包登山，宿营装备、旅游指南和食物统统装在一个包里，这剥夺了探险旅游本应有的乐趣。由于很多人都想到这些山上旅游，当局不得不进行一



▲骑在马背上可以无拘无束地漫游，用你的耳朵、鼻子和眼睛去感受一切美妙的声音、气味和景致。

些管制，否则人人向往的野游胜地过不了多久就消失了。

对探险旅行者而言，快速、廉价的环球游时代带来了系列问题。假若你从纽约或伦敦出发，24小时之后就出现在非洲丛林或北极冻原上了。但是，到了当地之后，你往往会发现无论是身体上，还是精神上，自己都还没有做好准备。这与过去不同，旅行的节奏比较缓慢，有充足的时间去适应新环境，适应当地的冷暖高低。不管是徒步、乘船、坐车还是坐飞机旅行，也不管是否携带宠物，在旅行之前完全可以仔细规划或参加必要的培训，这样才能体验到旅游带来的极致快乐。

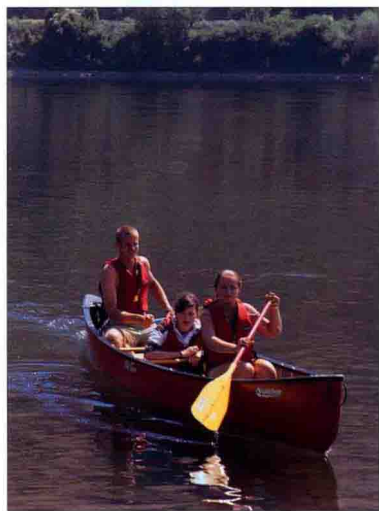
在撰写本书时，我有意强调规划野外旅行时需要掌握的一些技巧，以便你能够闲适、安全地享受独一无二的野外风光。本书建议你在出发前参加一些实用的培训，包括挑选装备培训，以及导航、扎营和行动方面的技能培训。

要知道，再严密的策划也有疏漏的地方，因此通常要准备第



▲ 随身背着露营装备，你就可以沿着美丽的小道远足，并可随时停下。

▼ 坐上独木舟或小船，从容不迫地沿江旅行，这是到达另一个地方的独特方式，也是近距离观察自然风景的好办法。



二套方案。从现实出发，考虑旅途可能出现的风险，未雨绸缪。

世界各地的野外环境都是独一无二的，在很多情况下，它们正在消失。因此要呵护环境，当你回到家时，能问心无愧地想：我没有破坏环境，相反，还让它比之前更好了一些。

如果要总结我们为什么要到野外去，与东非的一位旅行者相比，我自叹不如。他在20世纪30年代给出的原因是：

我为什么要旅行？燥热的天气让我浑身疲劳，太阳晒伤我的脸部，缺少食物使我骨瘦如柴。在野外，跳蚤满身，黄沙飞舞，成片的蚊子在身边飞来撞去。我吃最糟糕的食物，喝最糟糕的水。哪怕想在树荫下躺会儿，太阳也不会放过我，不久便直照在

我身上。

但是我看到了从未想象得到的景、人和土地。旅行使我得以了解他乡的习俗和古老故事。有时幸运光顾，我还看到了一些别人难得一见的事物。在偏远的村庄，我和各式各样的居民成了朋友。我自己也变得坚强、强壮起来，我的心胸突然变得开阔，变得更加包容。在这段短短的时光里，我不但是独立的，而且为自己的安危负起全部责任。我的身上散发着文化的气息，旧我与新我已判若两人。

希望本书介绍的技巧能够帮你制定探险路线，让你自信地在野外生活，并享受这些天然的迷人风光。

彼得·G. 德瑞克



计划和准备

良好的计划是旅行成功的关键，而周密的准备则是旅行愉快的关键。精心准备意味着一切进展顺利，问题得到解决而不至于酿成危机。计划不要订得太死板，否则可能享受不到突如其来的新鲜事物：做好走另一条路线的准备，或者抓住旅途中冒出的刺激的机会。

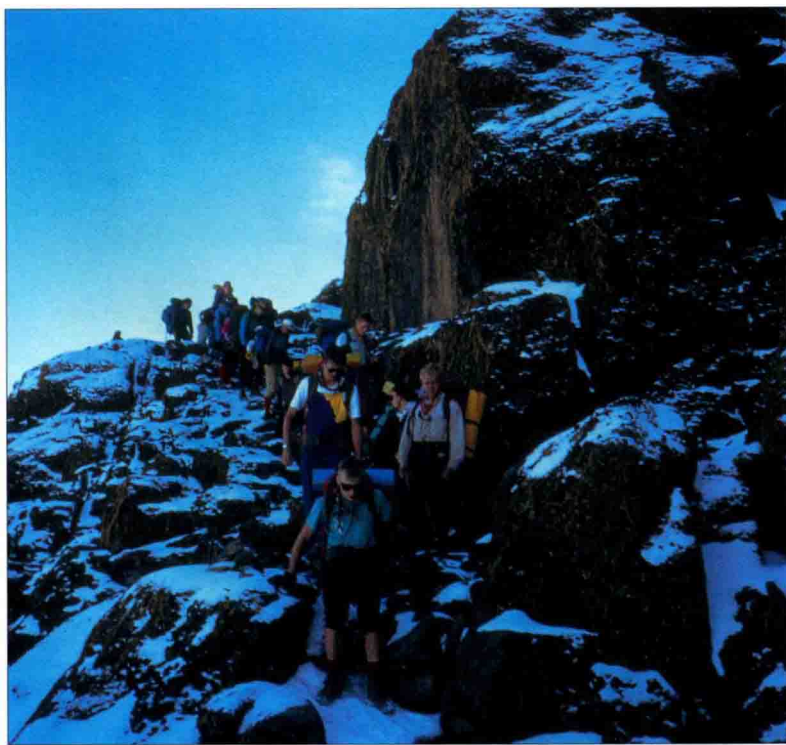
旅行计划

不管何种旅行，都有必要做些准备。准备的复杂程度取决于各种因素，比如目的地的远近、队伍的大小、旅行时间的长短等。但是，有几件事必须事先决定，哪怕最简单的外出也是如此。

计划的开始应该是考虑旅行的类型。决定了旅行的类型之后，就可以考虑目的地、出发队伍、路线、出行方式和旅行时长了。

你可能要通过地图、旅游指南或网络做些研究，帮助你最终作出决定。在收集到相关的新信息时，可能需要修改或改变计划。这就是计划的重要性。想法考虑得越周到，计划设计得越周全，旅行期间碰到的意外问题就越少。

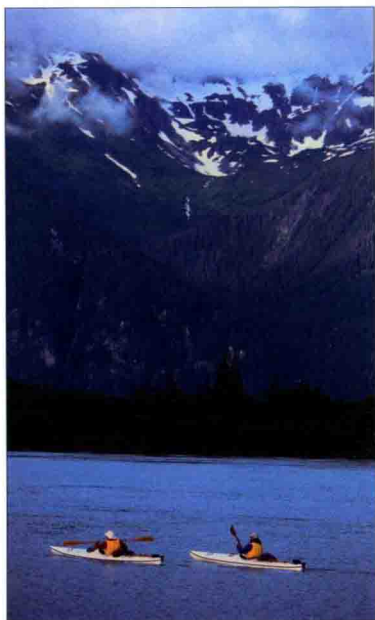
▼了解当地的地形和可能出现的天气，如何对付它们决定着旅行的成败。



国内旅行

如果计划在国内某地徒步旅行一周左右，那么你的关键任务包括：选择目的地和旅行队伍，找到火车时刻表或安排好汽车行程，打电话给当地旅行信息办公室获得关于营地的信息，最后是购买合适的地图。此外，还要考虑需要什么类型的服装和装备，如果缺少某样东西，就必须买或借。服装和装备是否适合当地气候决定着旅行的舒适度和安全性，因此研究一下当地的气候是非常值得的。

根据旅行中设计的活动种类，你可能要购买保险或通过培训增强技能。健康问题再强调都不过分，你需要熟悉基础的急救技能。



▲考察旅行目的地适宜开展什么样的活动。比如荡舟，它能让你从全新的视角欣赏一个地方！

国外旅行

如果要远赴异国旅行，旅行计划则涉及预订车票、船票或机票，获得徒步旅行或攀登目的地的许可证，租用交通工具或取得自驾通行证，办理护照，接种疫苗，以及获取国际驾照——这些都是在国内旅行的基础上增加的准备事项。

如果希望在部分旅途中使用自行车、马匹或独木舟，进行一些实践是不错的主意，在去野外之前发现潜在的问题并将其解决掉。骑自行车旅行与平日在乡间骑自行车锻炼大有不同，因为前者需要装载沉重的旅行装备。即便已经学会骑马，如果计划在马背上旅行，你还需要学会如何在晚上饲喂及照料马匹。

计划和准备对照表

之前 12 个月

- 决定目的地、路线和旅行目的。
- 决定同行的旅行队伍。
- 考虑交通方式。
- 考虑需要开展的活动。
- 进行风险评估。
- 申请目的国或目的地的旅行许可。
- 制订大概预算。
- 搜索整理一份关于目的地信息的资料。

之前 10—12 个月

- 举行旅行队伍的首次集体会议。
- 最终决定旅行的日期。
- 核查是否所有队友都通过了必需的医学体检。
- 最终确定需要开展的活动细节。
- 就所有培训课程的日期统一意见
- 全体队友举行一次周末野营。

之前 8—10 个月

- 最终确定所需的装备清单。
- 起草个人所需的设备清单。
- 安排保险（医疗、个人和第三方保险等）。
- 起草菜单和所需的食物。
- 预订所需的船票、机票、火车票、营地或旅馆。
- 指定联络家庭。

之前 4 个月

- 获取所需的任何签证。
- 开始所需的任何疫苗接种计划。
- 确定食物和菜单。
- 确定行程表。

之前 1 个月

- 获取其他所需的证件。
- 打包所有长保质期食物。
- 队友聚在一起，核查并打包所有装备。

- 核查并准备好将要使用的交通工具。

- 提前将所有大件货物寄出。
- 兑换当地货币。如果用得到，还要购买旅行支票。

之前 1 周

- 完成所有疫苗接种；开始服用预防疟疾的药片，如果需要的话。
- 根据清单检查所有装备和食物。
- 检查所有护照和其他旅行证件。
- 与联络家庭通报完整的行程表。

之前 1 天

- 检查车票、船票或机票。
- 检查包裹，确保所有装备都已打包。
- 与机场、港口、火车站核实出发时间是否有变动或延误。
- 确保手提行李中没有机场安检违禁品，否则将带来不必要的麻烦。

如果你将要到遥远、偏僻、远离专业医疗机构的地方旅游，那么要在急救用品上下足工夫。在旅行之前要接受防疫接种流程，急救箱里面也要多准备不少东西。如果到偏远地区探险或旅行涉及高风险活动，比如登山，急救技能方面的知识越广博越有实际价值。万一遇到事故，懂得如何处置将大大增加生存的概率。

对于这样的探险旅游，至少要提前12个月开始准备。上面的对照表可能对你比较有用，它只是初步的参考，根据实际情况，你可能删除某些东西，也可能自行添加某些东西。

► 自行车越野旅行是个体力活，你可能有必要提前几个月参加健身训练。



初步计划

组织野外旅行有许多方面的问题需要考虑，还要制订大量详细的计划。开始酝酿的时候，这个庞大的计划似乎令人望而却步，但是如果把大任务分成小任务，然后逐一处理每项小任务，总体计划就容易控制了，所有问题也将迎刃而解。

▼野外旅游是孩子们的最爱，确保在安排计划的时候考虑到他们。

组织队伍

如果选择结队旅游，要根据所计划活动的需求确定最佳的人数。如果队伍比较大，那么指定一个队长是不错的主意。人在野外面对生存压力时所作出的反应各不相同，因此要谨慎选择队友。队友之间需要相处得来，且要求体质相当。鼓励每个人谈谈希望从这次体验中获得什么：考虑每个人的发言，确定旅游目的是旅游计划的第一步。如果队友彼此之间不了解，安排一次周末

野营，看看大家相处如何。要获取与此相关的更多信息，请阅读“组织团队”小节。

预算

一旦计划起草完毕，就需要制订切合实际的预算。提早做出预算很重要，如果后来发现费用超出预算太多，可以根据预算修改计划。不要低估花销，至少要额外准备总费用15%的应急资金。欲了解更多信息，请阅读“计划预算”小节。

保险

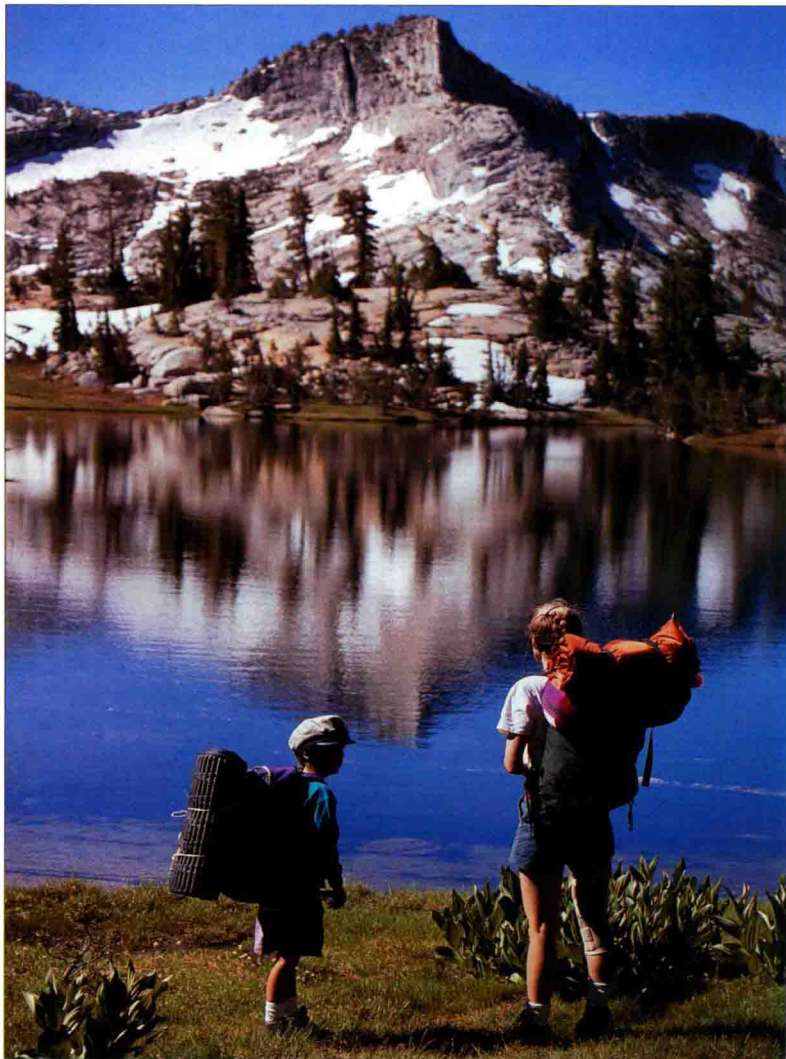
永远不要忽视保险，确保在旅行地为你所规划的活动以及自己的生命、健康和财产投保。欲了解更多信息，请阅读“资金和保险”小节。

装备

只有组织了队伍，并落实了旅行的时间、地点以及旅行活动之后，才可以起草个人和团队的装备列表。欲了解更多信息，请阅读“装备”小节。

医学准备和体质需求

如果不确定旅游地的医疗资源是否便利，队伍里最好带上具有可靠急救知识的人；与队友讨论最合适的急救培训科目。核实你自己是否需要接种疫苗，或需要服用某些药物，比如预防疟疾的药片。考虑所策划的活动需要团队达到什么样的体质级别。欲了解更多信息，请阅读“医药准备”小节。



为团队考虑

你可能正在为一帮人组织旅行，比如你的家人，这就需要你考虑每个人的能力及兴趣。

- 如果有孩子参加，确保知道他们的限度，不要让他们太累。

- 让计划富有弹性，随时做好妥协的准备：孩子劳累或闹脾气都可能浪费大家一天的时间。如果跨时区旅行，该给孩子充足的时间来适应时差。

- 行程表中要安排一些休息日。年富力强的队友如果愿意，可以利用休息日去做更有挑战性的旅行，只要晚上回营会合就行。

交通

考虑采用最好的交通方式将团队及装备运送到目的地。要记住，交通方式制约着可携带的行李量。

如果只是简单的本地旅行，可以开车（或租车）到达目的地，然后再开车回来，或者安排家人或朋友接送。与开私家车相比，租用多座的汽车一起旅行不但方便，而且更有乐趣，尤其是有一帮年轻人时。当然，具体情况还取决于人数的多少。

如果计划选择公共交通工具出行，确保能够换乘到旅行目的地，如果没有换乘交通工具，要研究如何才能到达目的地。如果需要提前预定座位（人多时建议这么做），要及早定下来。对于交通工具推迟或延误要有准备，提前安排好应急计划和预算，以应对意外增加的食宿成本。事先核实是否能够携带大宗装备，比



如自行车、皮筏以及其他相关的装备。如果乘飞机出行，要知道行李重量限额，因为超重部分是要额外交费的。如果需要将交通工具运送到国外，请参阅“与车辆相关的证件”小节。

▲一些队友将旅行当作一次放松的机会，而另一些则不愿歇着，想安排许多冒险行动。了解每个队友希望从这次旅行获得什么，再作出相应的规划。

▼坐飞机旅行影响到可携带的装备的数量，因此要首先决定出行方式。



组织团队

由合适人选组成的团队不仅为旅行增添快乐，还能把旅行变成一次宝贵的体验。合适的旅伴与装备一样重要，这两者都要慎重选择。

确定旅游目的

如果你正在组织一次旅行，不管是家人、朋友还是新认识的人，在出发之前鼓励他们交流旅行的期望和目的，并尝试由这些目的总结出团队的共同目的。大家共享的目的是能够增强队友之间的凝聚力。大家花时间一起讨论可能出现的情形，处理大家关心的问题，直到得出所有人都满意的明确目的。同时，这个目的也应当是大家都力所能及的。

选择团队成员

如果你已经有了旅行的想法，想让一些人加入，那么选择与你合得来、旅游经验与你相当的人。确保队友之间彼此合得来，大家都赞同团队合作和团队决策，并且愿意分享你的旅行目的。

如果你想找具有特定技能的人，比如急救技能，那么就要了解他的技能水平，检查他的技能是否与时俱进；如果不是，就请他参加一个进修课程。

队友们身体和精神上的健康程度必须相当，这点很重要。拒绝体质不佳或受伤的人参加活动貌似不太友善，但是不合适的人选不仅会拖活动后腿，甚至会让

提升团队精神

- 在早期规划阶段鼓励团队成员列出个人旅游目的，然后尝试将他们的目的融入计划中，提升他们的积极性。
- 在出发之前，大家一起达成行动规则，避免在旅途中出现误解和冲突。
- 组织一次周末野营，这是了解团队契合度的最佳办法。这不仅能促进团队之间的感情，还能发现一些性格方面的问题，此时还有时间进行处理。

▼共同的行程、共同的目的和默契的个性是旅行成功的关键因素。



整个团队陷入危险境地。如果旅行环境极为艰难，就要考虑队友能否经受得住挑战，否则到头来就会有人成为抱怨者。

领导

如果旅行队伍比较庞大，指定一位队长是不错的主意。队长可以毛遂自荐，也可以由选举产生，但他或她必须有足够的威信，能够在各种情况下领导团队。领导角色在各方面都是重要的，尤其是当有一群孩子随行，在不熟悉或艰险的地形旅行，或者规划好的活动需要特定的技能或经验的时候。

如果团队由成年朋友组成，那么领导角色可以随意些，但是如果团队超过20人，就需要更强大的领导班子，可以指定其他队友负责某一方面的事宜，比如开车或急救。

交流

这是队长所能运用的最重要技能。队长不仅要有可靠的判断力，还必须能够主导讨论、有效地进行交流、分配任务，以及作为争端或矛盾的调停者。在大家处于艰难的时刻或者面临压力或受到惊吓时，交流显得尤其重要。如果交流失败，最好的结果是，队员们开始产生不满情绪，整个旅行成了不愉快的经历，而最坏的结果是，团队可能遭遇灾难。

性格问题

如果团队之间存在性格冲突，要尽快解决（最好在出发前处理好，如果发现得够早的话）。如果队员之间分帮结派，那么就很难达成共同的旅行目的。有趣的活动能够帮助恢复团队精神，比如团队游戏。



▲良好的交流至关重要，队长每天至少要与全体队友交谈一次，让大伙了解最新信息。

任何时候都要切忌偏心。如果被觉察出来，一些队友就觉得

自己被轻视，这容易引发不良行为或攻击。

队员可能担任的角色

下面大致列出了团队中存在的不同责任领域。你的团队可能只需选择其中一些责任领域。

副队

在旅行前或旅行期间，如果队长因故不能带领团队，则由副队代行其职责。

后勤

负责整个旅途中所有装备和食物的保管和分发。

旅途财务

批准最终预算，记录旅途中的所有支出，确保资金维持到旅行结束；还可能要负责资金和贵重物品的安全。

营地厨师长
指定每日的炊事队，制订准备食材、炒菜和洗碗的轮值表并进行监督，起草每日的菜单。

医疗或急救员

负责在旅行期间给队员疗伤或治病，以及保管团队的急救箱；如果团队比较大，记录过敏或药物反应情况，记录每个队员服用过的药单；记录旅行期间发生的任何疾病、事故及其治疗方法；还可能要负责出发前队员的体检、接种和健身课程。

领路员

携带并看管好地图和指南针，在计划旅行路线时提供建议，确保所有队员沿着正确的路线前进。

翻译

在异国他乡旅行时，代表团队用当地的语言与当地交流。如果有人懂得一些当地语言的句子或常用词，那将发挥巨大作用。