

探险与野营与蹦极技术

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

〔主 编：李悦〕

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

探险与野营与蹦极技术

现代体育素质教育训练丛书

XIANDAITIYU SUZHIJIAOYU CONGSHU

[主 编：李悦]

吉 林 文 史 出 版 社
吉 林 音 像 出 版 社

目 录

上篇 探险与野营

第一章 中国极限运动发展	2
第二章 探险与野营装备常识	5
第一节 探险野营的主要装备	5
第二节 新手购买装备的经济方法	8
第三节 个人装备中英文对照	11
第三章 服 装	14
第一节 三层着装	14
第二节 冲锋衣	17
第四章 背 包	26
第五章 帐 篷	31
第六章 探险野营的鞋袜选择	39
第七章 睡 袋	53
第八章 安 全 带	57
第九章 探险野营的其他装备	64
第十章 野营常识	95
第十一章 探险与野营的经典线路	103
第十二章 意外情况的处理	107

下篇 蹦 极

第一章	蹦极的起源与发展	126
第二章	蹦极的装备与场地	129
第三章	蹦极的玩法	132
第四章	参加蹦极的注意事项	135
第五章	蹦极的纪录与比赛	139

探险与野营

上篇

探险与野营



第一章 中国极限运动发展

极限运动在我国发展的时间不是很长，但却已有了相当的基础，在涉及的海、陆、空三大领域的极限运动项目中，我国的运动健儿都屡有收获。在许多大中小学，很多种类的极限运动项目成为学生的体育课程或选修课程。各种形式的极限运动培训班、俱乐部更是数不胜数……

在水上项目方面，我国滑水、激流皮划艇、探险漂流、摩托艇、水上摩托的运动员在世界性大赛上多次摘金夺银，涌现出鄂敏、彭林武、边艳英、长江第一漂、黄河探险漂流队等一大批世界冠军和民族英雄。1986年，以姚茂书为代表的“长江第一漂”，壮举至今让人回想起来仍热血沸腾，由此所产生的漂流冲击波更是波及神州大地、名山大川，形成了一股热烈、持久的漂流精神、漂流文化……目前，我国的营业性漂流场所已经有150多家，而各种群众性、自发性的漂流探险活动更是不胜枚举。虽然我国水上运动及相关体育产业、俱乐部起步较晚，但在许多沿海沿江城市已呈星火燎原之势……

以滑板、轮滑、小轮车为代表的极限运动在中国已经相当普及（根据比赛场地它又可分为街区障碍赛和U型台竞技赛）。在我国的大、中、小城市，已呈蒸蒸日上之势。在广大的中、青年，特别是大、中小学生中，玩极限（滑板、轮滑、小轮车），更是成为一种时尚、一种都市文化的象征；在上海，每当周六下午南京路成为步行街后，整个十里洋场几乎就成了年轻人的天然娱乐体育场。广大滑板、轮滑爱好者在川流不息的人流中如鱼得水、穿梭不息，旋转、急停、闪、躲、腾、挪，他们争相较技、乐此不疲……无论是阿拉上海人，还是沪上过路客，无不驻足观看、争相配合。如果你兴趣盎然、跃跃欲试，南京路上的精明商家早就为你准备好各式各样的“行头”供你选择，而一条龙的服务（现场各种临时、短期辅导班），让你很快进入

角色，成为大上海的新潮一族，融入整个激情的海洋，目前南京路上的轮滑（滑板）潮已经成为这座国际化大都市的一道靓丽风景线；在北京，利生体育商厦和地坛体育馆前的U型台和各种街式障碍，也成为京都侠少一试身手、以武会友的天然擂台，成为体现京城都市文化的天然载体，为北京这座历史文化名城注入了新鲜的活力。而以此产生、带动的制造业、传媒业的强劲发展，更是成为体育这个朝阳产业的生力军。

据不完全统计，我国的轮滑、滑板厂家已经超过了100家，年产值已经过亿。而在我们这个自行车的王国里，小轮车的母体——各大大自行车厂的产值、效益更是一个天文数字。而北京小姑娘李雪保持的轮滑钻竿吉尼斯世界纪录（13.6厘米）至今令人望尘莫及；北京市在98年进行万人轮滑表演不但轰动全国，更是创造了一项新的吉尼斯世界记录！空中项目主要是攀岩、攀冰等。攀岩源自登山运动，是都市人圆登山梦最佳场所。我国的登山队曾7次登上珠穆朗玛峰，那种“会当凌绝顶，一览众山小”的英雄气概，不禁使每一位中国人热血沸腾、为之自豪。而李致新、王勇峰这两位中国当代最著名的青年登山家，不但正在完成一项前无古人的伟大创举——攀登七大洲最高峰的宏伟计划（目前已经完成了六座——亚洲的珠穆朗玛峰、欧洲的勃朗峰、非洲的问森峰），而且根据现代都市的特征和要求，把这项专业性、地域性、耐力性要求极强的运动，进行了因地制宜的普及和传播，使之更加大众化、平民化。如此，中国的攀岩项目应运而生——在四肢并用的向上攀爬中。发挥你最原始的潜能：僵硬的手臂、麻木的手指、乱颤的双腿让你体验极限的滋味；当你耗尽了最后一点体力从岩壁上脱落的一瞬间，体会到的是真正的刺激，感受到的是完全的释放；当你竭尽全力攀爬到顶点，那种实现了自我的成就感和超越自我的快感，将成为你下一次攀登原动力。并不是每个人都能成为民族英雄，但攀岩却给大家一个成为都市英雄机会。目前国内攀岩墙已经有50多

座，许多攀岩队伍和社团（如北京大学的飞鹰社、中国地质大学的攀岩队）已在社会上小有名气。北大百年校庆时，当远方传来飞鹰社的同学们登上了 8201 米高的卓奥友峰、并把北大校旗高高地插上了主峰的消息时，整个北大沸腾了，整个校园成了喜庆的天地、欢乐的海洋。目前，高校间的攀岩对抗赛已是如火如荼，成为校际交流的主要方式之一。



第二章 探险与野营装备常识

第一节 探险野营的主要装备

参加各种探险旅游及户外活动的设备主要有：帐篷、背包、睡袋、防潮垫或气垫、登山绳、岩石钉、安全带、上升器、下降器、大小铁锁、绳套、冰镐、岩石锤、小冰镐、冰爪、雪杖、头盔、踏雪板、高山眼镜、羽绒衣裤、防风衣裤、毛衣裤、手套、高山靴、袜子、防寒帽、冰锥、雪锥、炊具、炉具、多功能水壶、吸管或净水杯、指北针、望远镜、等高线地图或其他资料、防水灯具、各种刀具等。

小冰镐：指长度不超过 55cm 的冰镐，多为钢制，主要用于攀冰。

下降器：利用主绳下降时使用，铝合金、钢制。常用的有 8 字型、桶型、日字型。

高山眼镜：防止冰雪地区性的强紫外线照射，防风避免雪盲。

登山绳：主绳直径 9~11 毫米，长度在 45m 以上，常用长度为：45m、50m、60m，承受力在 1500kg 以上。辅助绳直径 6~8mm，承受力在 800 千克左右。登山绳一般为尼龙制品，外有尼龙衣，有一定的弹性。在攀岩中两端分别与保护者和攀岩者相连。攀冰、登雪山时最好使用不吸水的干绳。

岩石锥：打入岩石缝中，用于悬挂绳索，起保护作用。

岩石钉：先用手钻在岩石上打洞，再将岩石钉放入，拧紧，用于悬挂绳索，起保护作用。

安全带：用于攀岩、下降、攀冰、登山、探洞（纵）、爬绳、过草绳桥。是由尼龙吊带制成，由双腿带和腰带组合而成。

上升器：陡峭地形上升或保护时和安全带、主绳配合

第三章 服 装

第一节 三层着装

冬季进行户外活动所面临的天气情况通常来说都非常复杂，也许现在是阳光明媚可一会就会变成狂风大作。因此，无论是徒步穿越山地还是登山，随着气温的变化要随时调整自己的服装。可是，正确的着装方法并不是每个人都了解知道的。即便你的装备再好，没有正确的使用，他们也不能发挥自己全部功效。

在进行户外活动时，我们身上穿的衣服要能够保护自己不受天气变化的影响，因此选择的时候应重视衣服的功能性，而不是过于关注各种衣服的样式和颜色；在选购之前应该先想好您的个人需求程度、使用范围，以及使用者的耐寒程度，以最经济的价格选择适合的服装。

现在的户外服装正朝着使用简单化，功能多样化的趋势发展。各种高科技含量的面料被广泛应用到服装中。有了他们的加盟，使户外服装如虎添翼，让使用者更能从容面对多变复杂的气候环境。随着技术的发展和使用者技术的积累，逐层着装法被人们发现和使用。

为了应付大自然的多变天气以及排出因户外活动所产生的大量汗水，国外的户外爱好者发展出一套“三层衣服”的户外着装概念，利用此套理论来应付各种天气的变化以及各项户外活动的实际需求。其实，“三层衣服”的着装概念，不仅仅对从事户外活动，甚至对一般日常生活都是适用的。

简单说，其通常分为三层：排汗层、保暖层、功能层（防风、防水）。在冬季活动中根据个人的使用环境和气温随时调整自己的穿着方式。

防寒帽：头部保暖之用，最好无帽檐。

冰锥：用于冰上的固定点，现一般使用合金的螺旋式。

雪锥：雪地上固定保护点的器械，根据积雪的深浅和硬度使用不同长短形状的雪锥，多为铝制。

炊具：便携式套锅、套碗等，高山、高寒地区最好用吊式的。

炉具：便携式的汽油炉、煤气炉。在高山、高寒区用gas炉为首选，丁烷气炉也不错。

多功能水壶：组合式，可以当作简单炊餐具使用。

吸管或净水杯：在野外生存中的重要工具，用于净化水。

指北针：辨别方向及辅助使用地图。

手钻：在岩石上打洞，以便放置涨岩钉。

滑轮：在长时间，长距离的攀登中，用主绳通过滑轮将过多过重的装备拉上去。在过悬空处，利用主绳桥，将滑轮放置在主绳上，利用铁锁与自身的安全带结合滑向目的地。

软梯：在协助攀岩中常用，为达到一定高度安放保护。

金属梯：在协助攀冰、登雪中常用，为达到一定高度安放保护或利用它上攀。

确保带：在攀登中需要休息或做其他事时，将其放在保护点上，起自我保护作用。

夜壶：夜间方便器皿，攀登高海拔雪山时非常实用。

攀岩鞋：一种紧裹脚面的鞋，鞋底及鞋帮下半部分由防滑性极好的橡胶制成。

雪铲：有铝合金、塑料两种，主要用于雪山营地整理和挖雪洞用。

挂环：钢制，用螺母将其与岩钉拧在一起，用来挂绳、锁，起保护作用。

雪锯：用于锯雪块，做雪墙用。

望远镜、防水灯具、各种刀具、岩石锤。

使用。绳套、吊带常在保护点时使用。

铁锁：现代登山用铁锁多为铝合金制成，承受冲击力在 2000kg 以上。在攀岩、攀冰、登山及其他冒险中用途广泛。

冰镐：是登冰雪坡地的重要工具之一，也可用于自我保护。

冰锤：是固定冰锥、雪锥时的工具，近几年已很少使用。

冰爪：通过坚硬冰雪地形，捆扎在高山靴上的防滑器械，底面和前面有突出的尖齿，可在冰面上扎牢，起到防滑和攀岩作用。

雪套：目的是防止风雪灌入高山靴内。

雪杖：在较缓的地形中代替长冰镐，并兼探裂缝之用。

头盔：防止雪块、冰块、石块等飞落而造成意外。

雪鞋：积雪特别厚时，具有防止深陷的作用。

帐篷：登山应用高山帐篷，通风、保暖、透气且非常结实，能防 12 级大风，一般旅游帐篷不适合高山地区。

背包：登山最好使用带金属架的登山背包。

睡袋：普通气候条件可以用杜邦棉或其他棉的睡袋，在高山或高寒地区以高质量的羽绒制成的睡袋较好，一般 1.5~2 公斤的充填绒量即可。

防潮垫或气垫：防潮睡垫或充气睡垫，用于与地面潮气隔离，保持体温及睡眠质量。

羽绒衣物：高山高寒地区登山最有效的防寒衣物。

防风雨衣裤：在风雪天气里用来抵挡风雨雪的袭击。

毛衣裤：行进中有时无需羽绒服时，实用的防寒服装。

手套：羽绒手套、毛手套，手套在冰雪作业时都应准备。

高山靴：为内外两层的双层靴，内靴为保温防寒、外靴质硬、防水、防风，应付各种环境，便于捆扎冰爪。

袜子：毛袜也是必备的防寒物品，手、脚是在高寒地区最易冻伤的部位，因此手套和袜子必须多携带一些备用。

要牺牲一些期望了。

四、忌空谈

新手一定要跟着去户外活动体验一下，就知道自己需要什么装备和自己装备的局限性了。哪怕就穿着解放鞋去，至少回来也有经验了。

五、反季节购买

秋天来临的时候买快干衣，夏天到来的时候买冲锋衣。户外店打折后的价格绝对会更实惠一点。

六、做好体能储备

体能是你能给自己最好的装备，甚至是你迈出户外的第一步之前，惟一的装备。周末赖在床上或者长时间的晚上熬夜，只能扰乱你身体内部的生物钟。是光线控制你的生物钟而不是更多的睡眠。如果你经常躺着，试着一起床就到户外活动一下来帮助锻炼你的身体。

七、咨询熟人

老驴淘汰或者多余的二手物品往往是新人可以用得上的，多寻找一下这方面的信息，有时可能以出人意料的价钱买到实惠的东西，而且还有使用心得免费附送。

八、网站搜索

看看网站上新到的货品。目前越来越多的玩家开始逛网站而不是真实的商店购买装备。在购买之前，建议有条件的人可以到户外店看一看真实的物品的样子。鞋子和背包必须亲自试过再买，这是很多老驴的建议。

九、检查装备的状态

新人购买二手装备一个常见的问题就是只图便宜，忽视装备的使用程度与安全的可靠性。比如 Vibram 的橡胶大底，厂家的建议寿命就是 4 到 5 年要更换一次。一个充氮气的头灯灯泡的寿命约为 150 小时，购买头灯时也应考虑使用成本。

第二节 新手购买装备的经济方法

一、多请教多总结

当你决定一次野外之旅的时候，应该向你的前辈多请教，让他们帮你分析一下你该选择什么样的装备，当外出归来的时候，把自己一路对装备的感受记下来，以便分析得失。只有这样，才能不断提高我们对装备的认识。并且在路上与别人的交流中得出对自己的装备较为准确的评价。

二、购买装备的注意事项

（一）绝不要想“一步到位”

一只“始祖鸟”的包的价格是“ACME”或者“极地”包的十倍有多，但是不会比便宜的包背着舒适上十倍。好的装备只意味着适合自己的装备，是需要个人实践慢慢体会的，不等于就是最贵的价钱。

（二）绝不要买最高级别的，极限条件下适用的装备

去极限地区不一定是老驴们的专利，但一定不是新驴们撒欢的地头。付出比普通装备高几个级别的金钱买极限装备，又没有什么机会去极限地区，是一种过量的浪费。新驴们喜欢名牌的顶级东西，认为能带来安全感，其实装备最重要是适用而非炫耀。

（三）在有选择的时候，绝不要买最便宜的东西

有时候贵的东西会贵得毫无道理，但是便宜的东西在任何时候都有它便宜的道理的。当你面对琳琅满目的货架，各种不同颜色的商品，困惑于选择的时候，记住，不要买同类商品中最便宜的那一种。

三、列个单子

在购买任何东西之前拿出一张纸，写下你对这件装备的具体要求。不要少于3项，也不要太多。世界上没有价钱便宜还很完美的东西，列个单子是为了和东西的品质妥协。你要找到一样东西是符合你最想要的条件的，同时就

十六、小心选择技术性产品

我国是纺织大国，户外活动的衣物、包袋等装备一般国产的也能做的不错。技术含量稍高的头灯和炉具等还是国外的几个名牌做得比较好，但是价格也是国产的好几倍。选择时必须从参加的活动是否必须来考虑，

十七、先租后买也可以

很多装备可以在户外店租得到。如果你参加户外活动的频率不是很高的话，或者还没有拟定主意买什么，租借会是很好的体验户外装备的方式。

十八、多问问题

活动的过程中多与伙伴们交流，在同样的天气条件下最容易比较出装备的性能。如果你的数十元的装备能够获得与数百上千元的装备同样的感受，恭喜你，这次的活动你的装备可以说成功了。

第三节 个人装备中英文对照

个人装备 Personalequipment

登山靴 Climbingboots

防寒运动靴 Snowtrainingshoes

爬岩鞋 Climbingshoes

毛衬衫 WoolenShirt

登山裤 Climbingtrousers

运动衣裤 Trainingwear

毛内衣裤 Woolenundershirts

毛袜 Woolensocks

毛手套 Woolenglove

丝手套 Silkglove

棉手套 Cottonglove

毛衣 Sweater

风雨衣 Jacket (Windbreaker)

十、不要追求百分之百完美

现实生活中是不可能完美的，没有100%透气和防水的衣服鞋子。因此尝试达到不可能的高标准就是在浪费时间。取而代之，定制比较实际的目标和顺其自然，这都会使你生活的更加快乐。

十一、开心第一

多活动一些、少担心一些装备、到户外去。从容易的活动开始并将你的自由时间专时专用，玩得开心点——这样会使你更健康、与他人联系更多和提高你的整体技术水平。

十二、不计较装备的好坏

接受你的装备不如别人的现实。强行要证明军胶是胜过登山鞋的做法是不切实际的。尽量让你的装备适合你要去的活动才是重要的，如果没有适合的装备，降低活动的难度和减小活动的范围是必要的。

十三、说不

这是指当你遇到价格昂贵的装备时候就不要再继续逞强了。如果这是某项活动必备的装备，先去玩其他的活动吧。如果你抛弃必备品而强行继续的话，你就会由于失去可依赖的装备而不堪重负、身心俱疲和成为牺牲品了。

十四、从活动吸取教训

包括失足、糟糕的装备、你干过的傻事——吸取教训并且勇往直前，而不是一直回顾提醒自己这些事情，并让它们把你户外的热情拖垮。

十五、尽量使用国产货

国内户外厂家追赶国外优质产品的步伐看起来还是落后得很远，但还是有一些认真热心的厂家产品不错，并且价格优惠。在衣服、背包、帐篷、睡袋等选择上让别人推荐一些售后服务有保障的厂家。

餐具 Plateandbowl
 匙子 Forkandspoon
 缝纫工具箱 Sewingset
 唇膏 Lipcream
 绳子 Nylonrope
 整理袋 Chalkbag
 干电池 Drycell
 手纸 Tissuepape
 急用食品 Emergencyequipment
 火柴 Matches
 打火机 Lighter
 雪杖 Skistock
 鸭绒手套 Downgloves

