



登山 户外安全手册

(2014版)

中国登山协会 编

OUTDOOR SAFETY
HANDBOOK

人民体育出版社

G80

425



登山户外安全手册

OUTDOOR SAFETY HANDBOOK

(2014版)

中国登山协会 编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

登山户外安全手册/中国登山协会编.—北京:
人民体育出版社, 2014
ISBN 978-7-5009-4709-7

I. ①登… II. ①中… III. ①体育锻炼—安全教育—
手册 IV. ①G806-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第190723号

责任编辑: 赵 军
主 编: 中国登山协会
策 划: 中体图(北京)文化发展中心
出版发行: 人民体育出版社
社 址: 北京市东城区体育馆路8号
邮政编码: 100061
电 话: 010-67118491
网 址: www.sportspublish.cn
经 销: 新华书店经销
印 刷: 北京工商事务印刷有限公司
开 本: 787mm×1092mm 1/32
印 张: 6.125印张
字 数: 83.6千字
版 次: 2014年7月第1版
印 次: 2015年7月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5009-4709-7
定 价: 25.00元

版权所有, 侵权必究。
印装差错, 负责退换。

《登山户外安全手册》编委会

全国户外安全教育计划领导小组

组 长：李致新

执行组长：续 川

副 组 长：王勇峰

总协调人：马欣祥

成 员：周锦琳、丁祥华、张志坚、杨文祥、李豪杰、
罗 申、次 落、邢立明、李文茂、王云龙

编写人员：马欣祥、方 翔、王云龙、王 静、田 庄、
次 落、孙 斌、刘常忠、李 爽、张艳杰、
周 鹏、罗 彪、赵 雷、唐杨科、曹荣武、
曹 峻、康 华、谢漪珊

(排名不分先后，按姓氏笔画排序)

安全户外，尽享自然

——写在《登山户外安全手册》再版之前

近年来，随着我国人民生活水平不断提高，自发组织的登山户外活动及带有户外探险性质的自助式旅游活动逐渐兴起并发展迅速。但是，由于自助游活动本身具有一定的风险性，自发组织的活动团体管理松散、随意并缺乏安全意识，导致近年来户外活动安全事故频发，对人民生命财产及社会公共安全等方面都造成了一定危害和损失。户外安全问题也因此引发了社会各界和相关单位的广泛关注及高度重视。

中国登山协会一直以来都将“安全”作为开展一切登山户外运动赛事和活动的首要前提，同时也长年致力于户外安全理念的普及和推广工作。“全国户外安全教育计划”就是由国家体育总局统一部署，国家体育总局登山运动管理中心、中国登山协会牵头组织实施的一项全国性的大型公益活动。这也是我国首次系统地在全国范围内组织开展户外安全意识和常识的教育宣传工作。

这一计划旨在通过发放《登山户外安全手册》等宣传材料、举办全国巡回讲座以及专业技能培训等一系列活动，并以电视、杂志、报纸、网站、微博、微信等各类媒体为平台，整合政府和社会多种资源力量，向全社会进行广泛持久的户外安全教育与宣传，以有效防范并降低户外安全事故的发生。

户外安全理念及常识的普及和推广，是一项长期、艰巨而意义重大的工作。因此，“全国户外安全教育计划”也将作为中国登山协会未来最重要的一项常态化任务，固定下来，深入下去。

在推动计划实施的过程中，我们将坚持它的公益性，突出其公共服务职能，让广大户外运动爱好者能够真正做到“安全户外，尽享自然”。

“全国户外安全教育计划”领导小组

2014年8月

CONTENTS

目录

01	户外运动与理念
02	户外运动的分类
04	户外运动理念
09	户外安全原则
10	户外基本安全原则
11	行前准备原则
31	营地安全原则
33	对环境的最小冲击原则
50	户外急救原则
61	户外常见风险的防范与处理
63	户外常见事故类型分析
65	出了问题怎么办
71	户外常见风险应对
115	野外攀岩常见风险与处理
116	行前计划与准备
119	野外攀岩常见风险与应对
123	野外攀岩的安全注意事项

前言

第一章

第二章

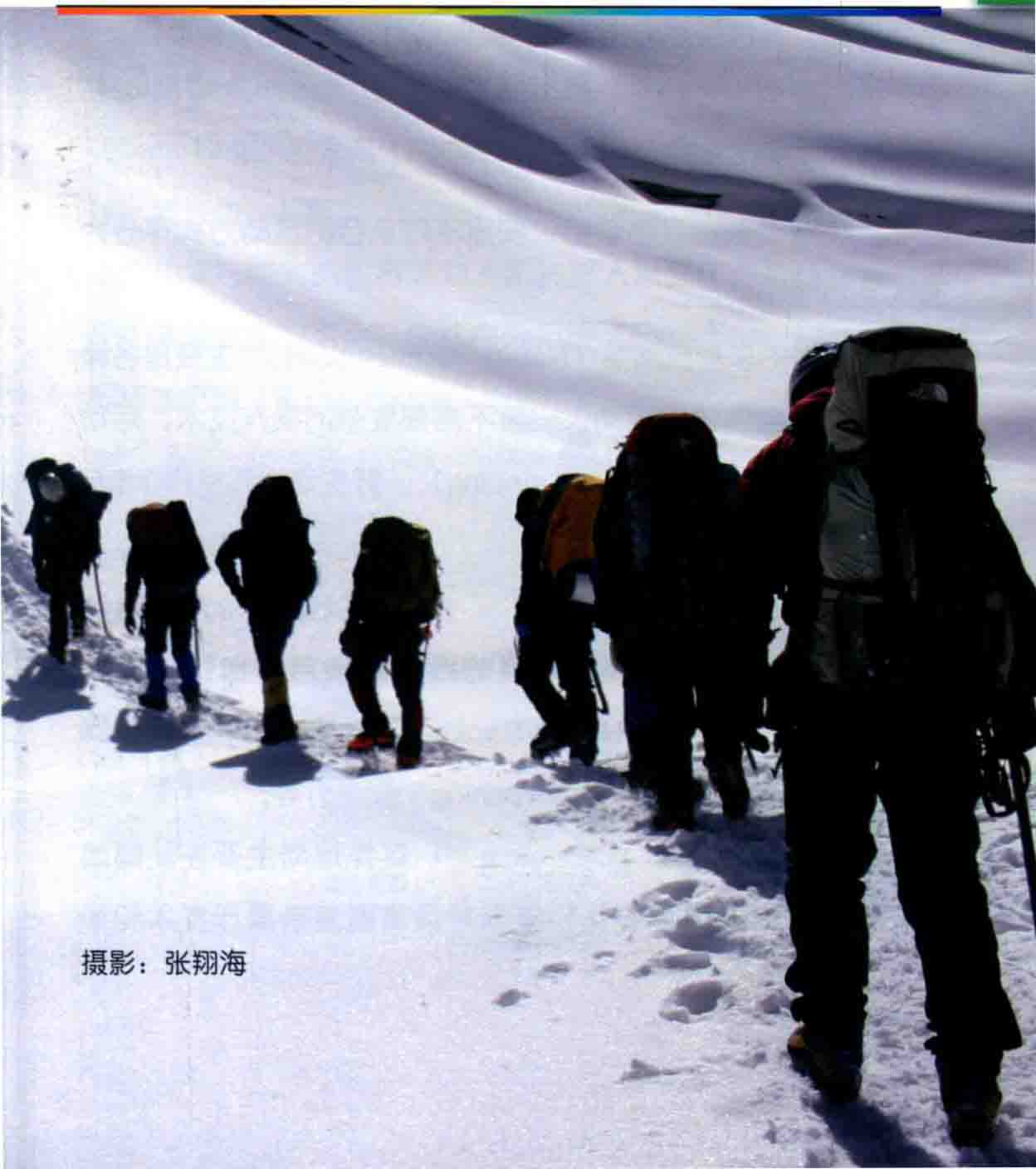
第三章

第四章

127	攀冰常见风险与处理
128	行前计划与准备
130	攀冰中常见风险与防范
139	攀冰中的特别注意事项
145	高山探险常见风险与处理
146	行前计划与准备
152	高山探险常见风险与应对
165	徒步装备清单
175	野外攀岩个人装备清单
177	高山探险个人装备清单
179	风寒指数
180	酷热指数
181	伤患评估系统 (PAS)
182	户外出行紧急情况信息表

THE BASIS FOR OUTDOOR RECREATION

户外运动与理念



摄影：张翔海

户外运动与理念

户外运动是指人们在自然环境或与自然环境相关环境里开展的一类体育活动的统称，这一类体育活动主要是以身体或自然为动力，不包括使用自动化、机械动力为代步工具的项目。

一、户外运动的分类

户外运动包括很多项目，按照不同项目的运动方式可分为五大类21个小项目。

第一类，享受自然类 (Nature appreciation)：主要是各种形式的享受自然休闲活动，一般不需要复杂的操作技术，活动地点相对固定，包括露营 (Camping)、野生动物观赏 (Wildlife watching/safari)、户外摄影 (Outdoor photography) 等。

第二类，路行类 (Trail)：主要指以身体动力来驱动的在未人工硬化的路径上开展的行、跑项目，包括自行车 (Bicycling)、徒步 (Hiking/Backpacking/Trekking)、定向 (Orienteering)、越野跑 (Trail running/jogging) 等。

第三类，攀登类 (Climbing)：这类运动主要在陡峭地形开展，需借助保护装备和措施并且掌握复杂操作技术和攀

登技巧才能完成，包括绳降（Abseiling/Rappelling）、攀岩（Rock climbing）、攀冰（Ice climbing）、高山探险（Alpine climbing）、探洞（Caving）、索道攀登（Via Ferrata）、溯溪/溪降（Canyoning）、走扁带（Slackline）等。

第四类，划桨类（Paddling）：指在自然水域利用各种划桨技术的划船运动，包括皮艇（Kayaking）、独木舟（Canoeing）、漂流（Rafting）等。

第五类，拓展类（Experiential Learning）：具体指运用体验式学习模式的教育活动，尤其是人际交往与协作等社会技能的体验式学习活动，包括户外拓展（Expedition Learning）和场地拓展（Rope course）。



二、户外运动理念

户外运动是近几十年来在世界各地风行起来的在自然环境下进行的体育运动，它是伴随着人们对工业化、城市化的反思产生的。在国际大众体育浪潮兴起的社会背景下，信息社会、休闲社会来临了，户外运动顺应了人们更加渴望亲近大自然，追求自由，张扬个性，强调平等参与的愿望。它通过对传统体育的改造、渗透、融汇和创新逐步发展起来。户外运动的形式和内容不断发展变化，越来越丰富。户外运动按技术难度从低到高可分为户外生活、户外活动、户外竞赛、户外探险。

户外运动与旅游、教育、文化及科学探险紧密联系，相比传统的运动项目更具人性化和生活化，更加自由开放，更具创造性，更有丰富的文化内涵。

户外运动在自然环境中进行，使人们回归自然、亲近自然、感悟自然，释放压力，放松心情，返朴归真，给人以更自然、更人性化的享受，可以有效地应对和缓解“城市病”给人们生活带来的损害。

户外运动具有不同程度的挑战性和探险性，结果不可预期性，新鲜刺激，可以激发人的兴趣、欲望和人的潜能，锤炼意

志品质，提升自尊心、自信心和创造能力，提高身体全面适应能力，使人获得克服困难或迎接挑战带来的兴奋感、成就感和幸福感。

户外运动强调团队精神，要求团队统一思想和行动，团结协作，互相帮助，可以使人们扩大交往，体验真情，改善人际关系，培养团体合作意识。

户外运动是学习的大课堂。“行万里路读万卷书”，在户外可以学习到多方面的科学知识、专门技术、生活技能和解决突发问题的技巧。

参与户外运动是一个找寻自我、回归自我、面对自我、体验自我、感受自我、塑造自我和完善自我的过程。它可以使干涸的心灵得到滋养，使单调乏味的生活焕发活力，使平淡无奇的人生增添光彩，使柔弱的身体强壮起来。

户外运动的理念概括起来有几个关键词：科学、安全、环保。

（一）科 学

著名华人高原低氧学家甯（ning）学寒先生曾说过：“登山准备工作的起步点是通过学和思考去认识山和在山面前的自

己。用科学知识及训练先使自己具备合格的条件再接近她，然后用自己的调整去习服她，”他主张“攀登者的步伐，也应踏在科学的脚印上”。这些用在户外运动中也是恰如其分的。

自然环境和户外运动都具有各自的规律。如果人们能客观地认识户外运动，多把握一些科学规律，减少一些盲目和冲动，从意识上、物质上、体能上、技能上和知识上做更充分、更科学的准备，并采取有效手段规避风险，就可以在一定程度上保障运动者的人身安全，减少家庭和社会的负担，更好地享受户外运动的魅力。相反，如果安全意识淡漠或盲目自信，违背客观规律，那么发生危险的可能性将会大大增加。对此，我国著名登山家王勇峰针对某些活动就曾说过：“（事故）没发生，那是幸运；发生了，那是必然！”

（二）安 全

人们开展户外活动时，常常面临着不断变化的地理环境、天气条件、与熟悉或不熟悉的人一起参与等，这些变化因素和不确定性常使户外运动具有不同程度的挑战性、探险性及结果不可预期性，从而激发人的兴趣、欲望和潜能，锤炼意志品

质，提升自尊心、自信心和创造能力，提高身体全面适应能力，获得克服困难或迎接挑战带来的兴奋感、成就感和幸福感。而这些因素同时又是户外安全所要考虑的。

随着户外运动在中国的飞速发展，户外安全特别是户外事故的发生成为一个重要的问题。据中国登山协会登山户外运动事故调查研究小组统计数据，从1957年至2000年，户外遇难人数为33人，而在2001年至2013年这12年间，户外遇难人数共累计313人，2013年，共有48人在户外活动中遇难更是创了历史最高点。在这些事故中，绝大多数是因缺乏户外常识，对户外风险认识不足，准备不充分或出现问题后应对不合理造成的。

自然环境与人们日常生活的环境存在很大的差异，尤其对大多数生活在城市中的现代人来说是陌生和特殊的。如何在保障安全的前提下体验户外运动的魅力是每个户外爱好者都会面临的问题。因此，识别和评估户外运动的风险，掌握合适的户外知识技能，未雨绸缪并合理应对，是实现户外安全的前提。

(三) 环 保

大自然总有些东西深深地吸引着人们，当你在静静的溪水旁或高高的峰顶上，或围坐在营地中欣赏落日的最后一缕阳光时，你可曾想过面对大自然给予人类的无私馈赠，我们应该以怎样的心态和行动去回馈？没错，是感恩的心态和环保的行动。

如果没有对脆弱环境的悉心保护，幽静美丽将转化为拥挤和脏乱。谨守户外环保规范、与他人共享户外生活的乐趣，是我们共同的责任。

