



YEWAI
SHENGCUN

野外生存 与

郭俊清 杜春华 主编

定向越野



DINGXIANG
YUJIE

黑龙江人民出版社

野外生存与定向越野

郭俊清 杜春华 主编

责任编辑: 郭俊清
封面设计: 杜春华
版式设计: 杜春华

野外生存与定向越野
Yewai Shengcun Yu Dingxiang Yueye

郭俊清 杜春华 主编

出版发行 黑龙江人民出版社
地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区1号楼
邮编 150008
电子邮箱 jljmcb@yeah.net
网址 www.jljmcb.com
印刷 哈尔滨市太平区新华印刷有限公司
本开 880×1230 毫米 1/32
张 11.75
印 300 000
字 2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷
ISBN 978-7-307-07468-3/G·1728
号 22.70元 价

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

野外生存与定向越野/郭俊清、杜春华主编. —哈尔滨:黑龙江人民出版社, 2007. 8
ISBN 978 - 7 - 207 - 07468 - 3

I. 野... II. 郭... III. ①野外生存—基本知识②定向越野—基本知识 V. G895 G826

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 132680 号

责任编辑:陈 愚
封面设计:燕 南
版式设计:李 梅

野外生存与定向越野

Yewai Shengcun Yu Dingxiang Yueye

郭俊清 杜春华 主编

出版发行	黑龙江人民出版社
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编	150008
电子邮箱	hljrmchs@yeah.net
网 址	www. longpress. com
印 刷	哈尔滨太平洋彩印有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	11. 75
字 数	300 000
版 次	2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 207 - 07468 - 3/G · 1758
定 价	25. 70 元

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

编 委 会

主 编：郭俊清 杜春华

副主编：熊 健 金国斌 解长福

编 委：贺春林 韩春涛 马月平

房英杰



前 言

随着人们物质生活水平的逐年提高,人们贴近自然、欣赏自然、征服自然的向往越来越迫切。“定向越野和野外生存”这项运动就是在人们的期盼中应运而生。

“定向越野和野外生存”运动是一项新兴的野外体育活动。这项运动是人们走向大自然,在纯自然的环境中进行的一种挑战自我、征服自然的身体活动。它集竞技性和挑战性于一体,包含登山、野营、野炊、负重行军、攀岩、定向、漂流、涉水、穿越丛林、野外自救、野外寻食(水)等丰富内容。

进入21世纪,“定向越野和野外生存”以体育课的形式在我国部分高校中开设,它是一种全新的体育课项目,这项运动集健身性、趣味性和实用性于一身。学生通过参加这种体育活动,既可以强身健体、磨练意志,又可以回归自然、陶冶情操,充分调动了学生学习的主动性、积极性和创造性,从而促进学生德、智、体全面发展。因此,这项活动在我国刚刚开展就受到了广大群众特别是高校大学生的关注和青睐,学生参与这项运动的积极性空前高涨。

为了满足广大学生的需要,哈尔滨体育学院体育教育专业成立了这本教材的编写组,教材编写组于2005年开始着手编写适合



野外生存与定向越野

体育院校学生使用的“定向越野和野外生存”教材。在编写过程中,我们收集整理了大量相关资料,为教材的编写奠定了基础。在编写过程中,各级领导和上级行政主管部门对本教材的编写给予了大力支持和帮助,在此表示衷心的感谢!

尽管本教材的编写得到多方的支持和帮助,但是由于水平有限,在编写过程中难免出现错误和纰漏,请广大学生和读者批评指正。

作 者

二〇〇六年十一月



目 录

第一部分 野外生存和定向越野概述

第一章 概述	(2)
第一节 野外生存的定义、意义和作用	(2)
第二节 定向越野的定义、意义和作用	(3)

第二部分 野外生存的知识 and 技能

第二章 野外露营的基本知识	(11)
第一节 野外露营地的选择方法	(11)
第二节 夏季简易帐篷及露营地的建造	(12)
第三节 冬季简易帐篷及露营地的建造	(19)
第三章 野外遇险自救技能	(24)
第一节 野外迷路的自救方法	(25)
第二节 野外水灾发生时的自救方法	(33)
第三节 野外火灾发生时的预防和自救方法	(37)
第四节 野外电灾害发生时的自救方法	(46)



第五节	野外登山遇险时的自救方法和措施	(50)
第六节	野外丛林遇险时的自救方法和措施	(54)
第七节	野外雪地遇险时的自救方法和措施	(61)
第四章	野外伤病自救技能	(71)
第一节	烧烫伤的预防和自救方法	(71)
第二节	扭挫伤的自救方法和措施	(76)
第三节	冻伤的自救方法和措施	(78)
第四节	外伤的自救方法和措施	(80)
第五节	肢体骨折的自救方法和措施	(86)
第五章	野外求生技能	(93)
第一节	野外寻找植物性食物的方法	(94)
第二节	野外寻找陆地动物性食物的方法	(109)
第三节	野外寻找水中动物性食物的方法	(115)
第四节	野外采集水的途径和方法	(131)
第五节	野外采集火的途径和方法	(135)

第三部分 定向越野的知识和技能

第六章	定向越野的基本技能	(145)
第一节	定向越野跑的基本特点和技术	(146)
第二节	定向越野跑中“按图跑”的方法	(150)
第三节	定向越野比赛的战术和注意事项	(154)
第四节	定向越野跑的技术和注意事项	(162)
第五节	检查点与终点的寻找方法和注意事项	(167)



第一部分

野外生存和定向越野概述

课程定义

野外生存即是在食宿无着的山野丛林中求生。定向越野是一种参加者借助地形图和指北针,按规定的顺序独立地完成寻找若干个标绘在地图上的地面检查点,并以最短的时间跑完赛程的运动。

课程目标

1. 通过野外生存、定向越野的教学,使学生基本了解和掌握野外生存、定向越野的基本理论、基本知识、基本技能和方法,掌握在任何环境下生存的基本技能。
2. 在教学过程中,使学生了解遇到危险时如何进行自我救助,如何应付意外伤害事故,如何应付山川、密林、莽原、沼泽地以及严寒、酷暑可能给我们带来的险境,使自己保持健康并帮助那些在紧急情况发生时比自己更不幸的同伴。
3. 通过野外生存、定向越野的教学,使学生更加了解生命的重要性。懂得如何去珍惜自己和他人的生命,同时培养同学之间团结友爱、协作互助的团队精神。



第一章 概 述

掌握野外生存和定向越野的定义,了解野外生存和定向越野的意义和作用,了解定向越野在国内外的的发展过程。

第一节 野外生存的定义、意义和作用

一、野外生存的定义

野外生存即是人在食宿无着的山野丛林中求生。

二、野外生存的意义和作用

人类是从野外生存中产生和发展起来的。

自古以来,人类在不断地同自然界进行的斗争中,掌握了野外生存的基本知识、基本技能和方法,不断地取得了同自然界作斗争的胜利,成功地跨越了野外生存的原始社会时期,迈进了人类社会高度发展的新时代。

当今的社会生活中,由于人们日常生活范围的局限性,人们不可能对所有的生活环境都了如指掌。我国是一个幅员辽阔的国家,从高原到平原,从山脉到盆地,从沙漠到丘陵,从密林到莽原,各种地形地貌样样尽有。一旦由于人为事件或意外不幸使自身处在一个陌生的、食宿无着的野外环境中,就需要利用所掌握的野外生存的知识,脱离某种险境的技能和方法,战胜困难,化险为夷,保健自己,求得救援,使自身能够平安生还。

随着现代文明社会的快速发展,人类所能涉足的空间和环境越来越多元化了,所能涉及的野外活动和所需要的野外生存能力也会越来越多元化了。人们学会了野外生存的基本知识、基本技



能和方法,就能在任何陌生的、食宿无着的野外环境中求得生存。首先能避免盲目的野外生存活动,对野外生存可能发生的危险性了如指掌,对战胜野外生存的困难胸有成竹,坚定野外生存的勇气和信心。其次能利用野外地形地物选择露营地并建造简易的帐篷,使自身和同伴有一个安全的夜宿露营地。其三是在野外环境中,偶遇水、火、雷电等一些自然灾害发生时,使自身和同伴能够从容避险,安全自救。其四是在野外遇到迷路、登山、丛林、雪地等一些险境时,都有相应的自救方法,使自身和同伴能够成功地脱离险境,到达安全地带。其五是在野外环境中懂得储备食物和识别食物,熟悉野外食物的采集途径和方法,使自身和同伴在求救待援中得以生存。其六是若在野外生存中发生中毒和外伤险情时,能够及时有效地控制险情,自我救护,使自身和同伴能够尽快地脱离危险,恢复健康,在维持生存中等待救援。其七是能够利用自然界的特征来判定方向,使自身和同伴能够在复杂的地形地物中择路行进,走出野地,回归家园。

第二节 定向越野的定义、意义和作用

一、定向越野的定义

定向越野 (Orienteering) 是一种参加者利用一张详细而精确的地图 (Map) 和一个指北针 (Compass), 按规定的顺序独立地完成寻找若干个标绘在地图上的地面检查点 (Controls), 并以最短的时间到达所有点标, 跑完全程的运动员为胜。定向越野通常在森林、郊外和城市公园里进行, 也可在大学校园里进行。定向越野又称为“定向运动”、“定向跑”、“野外定向”、“识图越野”等等。

定向越野比赛中, 每一条标准的定向路线 (Course) 都包括一个起点 (Start) (用三角表示)、一个终点 (Finish) (用双圆圈表示) 和一系列点标 (Controls) (用单圆圈表示)。这些点标已在地



图上用阿拉伯数字标明。

在实际地形 (terrain) 中,一个红色和白色相间的点标旗 (Control flag) 标志着运动员应该找到的点的位置。

为了证实已经找到了点的位置,运动员 (Orienteers) 必须在到达的每一个点标处使用打卡器 (Punches) 打卡 (Punch),且不同的打卡器打出不同的针孔。今天,电子打卡系统已被广泛使用。它不仅能证实是否按顺序正确到访,还能记录到访时间。

点标与点标之间的路线并不指定或固定。运动员可以自己作出选择。这种路线选择 (Route choice) 能力以及借助于地图和指南针在森林和公园辨明方向并以最快速度按顺序到达目的地的能力便是定向运动的精髓所在。

定向越野,是一项与中国人民解放军军事训练科目“按图行进”非常相似的活动。这项活动既可以在森林、郊外和城市公园里进行,也可以在面积较大的学校校园里进行,不同的野外区域,适合于不同的野外定向活动群体,它是一项融趣味性、知识性、竞争性和健身性于一体的新潮别致的智慧型军事体育运动。

二、定向越野的意义和作用

定向运动是一项非常健康的智慧型体育项目,是智力与体力并重的运动。它不仅能强健体魄,而且能培养人独立思考、独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下作出迅速反应、果断决定的能力,还有助于在世界范围内建立起强大的社交网络。

定向运动是一项学生体育项目。因为它培养学生独立分析解决问题的能力 and 良好的逻辑思维及识图能力。

定向运动是一项家庭体育项目。周末一家人回归自然,放松心情,自我娱乐,融洽关系,增加乐趣。

定向运动是一项精英人才体育项目。因为它富于挑战,勇于尝试从未被尝试过的方案,并要求全身心地从双腿到大脑以最高时效达到世界顶级目标。



定向运动是一项非常重要的世界军事体育项目,拥有自己的世界锦标赛。

定向运动是一项自然环境体育项目。因为它教会你如何在大自然中把握自己,爱护自然,遵守郊野公园守则。

定向运动是一项不需任何花费的群众性体育项目。所需的只是一张好的定向地图和一个指北针。服装可穿着定向专业套装,也可只着普通运动服装。

定向运动是一项探险寻宝体育项目,给你惊险刺激的人生经历。

定向运动是一项广交朋友的社交性体育项目。在这里,不论男女老少、种族背景、文化阶层、社会地位,可相互交流,共享人生。

因此,定向运动吸引了全世界男女老少各个阶层、各个年龄段人们的广泛参与。

定向越野能够有效地培养人们独立思考、独立分析、独立解决问题的能力,培养人们在体力和智力受到压力的野外环境中迅速作出应变反应的能力、果断决定对策的能力和一定的野外生存能力。定向越野运动适应了现时我国大中小学由应试教育向素质教育转变的教育理念,在锻炼青少年体魄的同时,培养和提高了他们的活学活用能力、快速思维能力和判断能力。

三、定向越野在国内外的发展简况

资料记载,19世纪末、20世纪初,欧洲北部斯堪的纳维亚半岛广阔而崎岖不平的土地上覆盖着一望无际的森林,散布着无数的湖泊,城镇、村庄稀疏散落,人们的交通主要是依靠那些隐现在林中湖畔的弯弯曲曲的小路。在这样的地理环境中生活,理所当然地要比别的地方更需要地图和指北针,否则,要想穿越那莽莽林海是十分困难。正因为如此,那些经常在斯堪的纳维亚半岛山林中行动的军队,就必须具备在山林地辨别方向、选择道路和越野行进的能力,只有具备了这种能力,他们才能完成保卫国家的重任。这



也使他们成为开展定向运动的先驱。

定向运动起源于瑞典。最初只是一项军事体育活动。

1918年,瑞典一位名叫吉兰特的童子军领袖组织了一次叫做“寻宝游戏”的活动,引起参加者的极大兴趣,这便是定向运动的雏形。

由于这个活动组织方法简便,不仅对提高野外判定方向的能力及学习使用地图有好处,还能够培养和锻炼人的顽强精神,提高人的智力与体力水平。开展定向运动并不需要像其他体育项目那样在场地与器材上支付大量经费。它的娱乐性与实用性兼备,因此日益受到军队的重视,并且很快地在民间流传开来。

“定向”这两个字在1886年首次使用,意思是:在地图和指北针的帮助下,越过不被人所知的地带。真正的定向比赛于1895年在瑞典斯德哥尔摩和挪威奥斯陆的军营区举行,标志着定向运动作为一种体育比赛项目的诞生,距今已有百年历史。

定向运动本身作为一种体育项目开展是从本世纪初在北欧开始的。到20世纪30年代已在芬兰、挪威、瑞典、丹麦立足。1932年举行了第一次世界定向运动比赛。1961年国际定向联合会(IOF,简称“国际定联”)在丹麦哥本哈根成立,现有成员国56个。国际定联是世界定向运动的行政实体,是国际体育联合会总会之一。定向运动也是国际承认的奥林匹克体育项目。

在瑞典,800万人口中就有150万积极的定向运动员和150万业余爱好者。全国有700多个定向俱乐部,每年组织1000多场正式定向比赛。瑞典国王是定向运动最权威的支持者和保护人,众多政界要人、商业巨头、媒体名人也为定向运动的钟爱者和积极参与者。所有瑞典学校学生及军队服役人员必须学习定向运动,这是一门必修课程,是教育和训练的一部分。对许多瑞典人来说,定向运动已成为一种生活方式。

我国的定向运动起始于70年代末期,我国的体育报刊上陆续刊登了一些介绍国外定向运动情况的文章,国际定向运动特有的



锻炼价值和实用性,逐渐地引起了国内的体育和军事部门的注意。作为定向运动基本技术之一的利用地图按方位角行进的训练,是中国人民解放军的常规军事训练课目之一。

1979年3月,一些热心定向运动的人在香港各界人士的支持下成立了以推广定向运动为宗旨的团体——“香港野外定向会(HKOC)”。

1982年,香港野外定向会与驻港英军及皇家警察定向会联合发起组织了“香港野外定向总会(OAHK)”,下属有香港野外定向会、圣匠社会服务中心、爱丁堡奖励计划(DEA)、香港童子军总会、香港大学野外定向会等18个属会。该会规定每年的12月都要举行“香港野外定向锦标大赛”。

1982年年底,香港野外定向总会成为国际定联的正式成员并获得参加正式国际比赛的资格。

定向运动在我国按国际标准正式作为一项体育活动开展训练和比赛是在1983年。1983年3月10日,中国人民解放军体育学院首次在广州白云山上组织了一次“定向越野试验比赛”。这次比赛虽然准备时间短暂,又缺乏组织经验,但由于定向运动自身的特点,比赛进行得很顺利并取得了良好成绩——取得第一名的运动员王清林仅用了2小时28分11秒,就在大雨中完成了设于山地密林中的10公里比赛路程,这显示了定向运动在我国的适用性和巨大的发展潜力。其后,在一些军队院校,也相继举办了这样的比赛。在郑州的测绘学院还举办了难度较大的夜间定向比赛,并将其列为该院每年举办的运动会项目。

1983年7月,北京市测绘学会在举办青少年测绘夏令营时,组织一百多名15~17岁的中学生在北京密云举行了一次定向越野比赛,受到了营员们的欢迎,从而激发了大家对这个运动项目的极大兴趣。

1984年在新西兰举行的两年一届的“亚洲及太平洋地区定向越野锦标赛”中,香港运动员荣获男子中年B(H35B)组冠军,女子



青年 B(D21B) 组第四名, 使香港定向运动队一跃而成为东南亚地区定向运动之强队。1984 年下半年, 香港野外定向会在国际定联的支持下, 与内地的定向运动爱好者取得了联系。近年来, 香港的定向运动爱好者为发展定向运动做出了很大的努力, 内地与香港地区定向运动朋友之间的交流、互相学习的机会不断增多。这些都势必会对全国范围内定向运动的进一步发展及运动水平的提高产生积极的影响。

1985 年 9 月 29 日, 深圳市体委在解放军体育学院的协助下, 与香港野外定向会 (HKOC) 共同举办了首届“深港杯野外定向 85” 比赛。参加比赛的有深圳市、香港地区和其他国家的运动员二百多人, 在六个比赛组别中, 中国选手夺得了男子双人组冠军。

1986 年 1 月 1~5 日“亚洲及太平洋地区定向越野锦标赛”在香港举行。这次比赛结束之后, 1 月 7 日深圳市定向运动协会与香港野外定向会在深圳举行了一次“定向越野国际友谊赛”。湖南、广东、广西三省的一些部队院校和深圳市派出代表队参加了 1 月 7 日的深圳国际友谊赛, 并取得这次比赛八个组别中的两个第一名、四个第二名、两个第三名的好成绩, 为祖国争得了荣誉。

1986 年 4 月 30 日中国人民解放军体育学院在举办该院第四届运动会定向越野比赛的同时, 依靠社会的力量, 集资举行了“广州首届白云杯定向越野比赛”, 在我国首次实现了完全依靠自己的技术力量, 组织面向社会的定向越野“公开赛”, 为我国今后开展定向运动的宣传、普及工作提供了有益的经验。相信随着我国人民经济和文化生活水平的提高以及体育事业的发展, 定向运动这一适应我国人民身体素质的十分有益的体育活动, 必将更广泛地在我国开展起来。香港地区定向运动开展较早, 也十分活跃, 在香港称定向运动为“野外定向”。

中国是 1994 年在北京举行了第一届全国定向锦标赛。通过赛会扩大了定向越野参加者队伍, 提高了定向越野水平, 健全了定向越野各项组织机构, 推动了地图、指北针等器材的生产与革新。