

学生室内外运动学习手册

教你学露营

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

学生室内外运动学习手册

教你学露营

(第二版)

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉于文海孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学生室内外运动学习手册/冯志远主编. —2 版. —沈阳：辽海出版社，2010. 4

ISBN 978-7-80649-308-3

I. ①学… II. ①冯… III. ①体育—青少年读物 IV. ①G8•49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073869 号

学生室内外运动学习手册

教你学露营

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm¹ / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-308-3

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

体育运动是以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。室内外体育运动内容丰富,种类繁多,主要项目有田径、球类、游泳、武术、登山、滑冰、举重、摔跤、自行车、摩托车等数十个类别。

学生开展室内外体育运动,有助于培养勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养竞争意识、协作精神和公平观念。

此外,体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活,弘扬集体主义、爱国主义精神,增强国家和民族的向心力、凝聚力,都有着不可缺少的作用。随着社会经济的发展,人们生活水平的提高,大众对精神方面的需要高于对物质方面的需要。当前,人们对于体育的认识已不只限于强身健体的方面,而是还希望通过对体育活动的参与得到更多的精神享受。例如,人们在观看体育比赛时,那优美的体育动作,扣人心弦的竞赛场面等都能带给人们美的享受;还有在比赛现场,随着比赛的进行,人们可以大声地叫喊,尽情地发泄自己的情感,这样可以使人们在精神上获得一种轻松感。除此之外,体育的价值还体现在参与者的成就感和愉悦心情:一次成功的射门,一个漂亮的投篮,美妙乐曲伴随下的体操、健美操等,都不仅仅是“健身”一个概念所能诠释的,它体现了体育运动新的普世价值。

为了充分调动青少年学生参与体育活动的积极性,提高大家对体育重要性的认识,我们特地编写了这套“学生室内外运动学习手册”丛书共12册,分别是:《教你学武术》《教你学拳击》《教你学摔跤》《教你学举重》《教你学柔道》《教你学击剑》《教你学马术·轮滑》《教你学射击》《教你学自行车·摩托车》《教你学露营》《教你学滑翔·滑板·跳伞》《教你学登山·攀岩·钓鱼》。这套丛书详细介绍了室内外各种体育运动的历史起源、技巧战术、运动装备、规则礼仪、训练方法、损伤保护等各方面的内容,具有很强的实用性、操作性和知识性,是青少年学生进行室内外运动学习和观赏的最佳读物,也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目 录

第一章露营运动概述.....	1
世界大露营的起源与发展.....	1
第一次世界大露营.....	1
第二次世界大露营.....	1
第三次世界大露营.....	1
汽车露营简介.....	2
汽车露营与生态环境保护.....	2
国内外汽车露营的发展.....	2
国外汽车露营介绍.....	3
我国的汽车露营.....	3
我国汽车露营存在的问题.....	4
安全救援方面.....	5
常见露营的种类.....	5
露天露宿.....	5
吊床.....	5
雪屋.....	5
野外作息.....	6
住宿溶洞.....	6
露营的特点.....	6
露营的营地纪律.....	7
露营车行车需知.....	8
行程安排.....	8
出发前检查事项.....	8
车队行车应注意事项.....	9
到达营地.....	9
离开营地.....	10
备注.....	10
露营安全须知.....	10
尊重生命.....	10
尊重规则.....	10
安全能力.....	11
露营健康管理和卫生管理.....	11
露营急救知识.....	12
急救现场处理的主要任务.....	12
镇定有序的指挥.....	12
迅速排除致命和致伤因素.....	12
检查伤员的生命体征.....	12
止血.....	12
腹腔脏器脱出.....	12
骨折.....	12
神志昏迷.....	13

迅速而正确地转运.....	13
常见损伤及预防.....	13
中暑.....	13
热昏厥.....	13
低温症.....	14
抽筋.....	14
擦伤出血.....	14
踝关节扭伤.....	15
水泡.....	15
蛇咬伤.....	15
毒蛇咬伤现场自救.....	16
背包客的十大安全提示.....	17
第二章露营运动装备.....	18
露营的装备.....	18
露营的设备准备.....	18
背囊.....	18
帐篷.....	18
照明灯具.....	18
睡袋.....	18
服装.....	19
鞋袜篇.....	19
帽子、手套、眼镜.....	19
水袋、水.....	19
方便实用的装备.....	20
饭盒.....	20
水壶.....	20
刀具.....	20
小药盒.....	20
防潮袋.....	20
专业级装备.....	20
工兵铲.....	20
炉具.....	21
指南针.....	21
保护索.....	21
便携式的台椅.....	21
硫磺粉.....	21
食物.....	21
通讯工具。.....	22
火种.....	22
报警笛.....	22
桶锅.....	22
营灯及手电筒.....	22
燃料.....	22
粮食.....	22

刀、绳.....	23
户外活动如何选择合适的背包.....	24
背包的大小.....	24
较长时间的旅行(超过一周或海外自助旅行).....	25
挑选好的背包需要的条件.....	25
背架系统.....	25
挑选背包时需要注意的基本要件.....	26
帐篷的选择.....	26
帐篷的构造.....	27
帐篷的种类.....	27
选购技巧.....	29
颜色的选择.....	31
睡袋的选择.....	31
睡袋的分类.....	31
按照款式分类.....	32
根据用途分类.....	33
五大步骤选择睡袋.....	33
第一步：根据您的旅行计划选择睡袋.....	33
第二步：选择暖度（舒适度）.....	34
第三步：考虑隔温层的材料.....	34
天然材料（多为羽绒）.....	34
人工合成材料.....	34
第四步：选择睡袋的形状.....	35
木乃伊形（mummies）.....	35
半长方形（semi-rectangular）.....	35
长方形（rectangular）或信封形.....	35
第五步：选择合适的睡袋长度.....	35
从小处着眼选择睡袋.....	35
睡袋的附件.....	36
其他应考虑的因素.....	36
睡袋的保养.....	37
1.清洗.....	37
2.干燥.....	37
3.存放.....	37
4.使用.....	37
鞋的选择.....	38
户外鞋的概念.....	38
户外鞋的分类.....	38
户外鞋的技术特性.....	39
户外鞋的选购.....	41
试鞋.....	42
磨合、保养.....	42
买一双好鞋的 10 个技巧.....	43
第三章露营运动技能.....	43

露营地的选择.....	43
选择排水良好之处.....	44
近水.....	45
远崖.....	45
近村.....	45
背阴.....	45
防雷.....	45
背风.....	45
防雨.....	46
气温.....	46
防兽.....	46
平整.....	47
其他.....	47
露营地的搭建.....	47
平整场地.....	47
场地分区.....	47
建设用火就餐区.....	48
建设娱乐区.....	48
建设卫生区.....	48
建设取水用水区.....	49
搭盖帐篷的方法和技巧.....	49
地点的决定.....	49
常见的帐篷有三种搭建方法.....	50
注意事项.....	50
营钉.....	51
不同地点与时间的露营方法.....	51
在森林中露营.....	51
在热带丛林中露营.....	52
在夏季露营.....	52
在冬季露营.....	52
生火技巧.....	53
准备工作.....	53
壁炉.....	53
怎样取火种.....	53
引火物.....	55
燃料.....	55
其他燃料.....	56
燃点篝火法.....	57
野外睡觉的技巧.....	58
完整防水性.....	59
饱食.....	59
暖身.....	59

第一章露营运动概述

世界大露营的起源与发展

第一次世界大露营

世界大露营的构想，可说是一件偶然。1917 童子军成立十周年时，本想以大露营的方式扩大庆祝，不巧正值第一次世界大战而停摆。战后开始筹备，决定于 1920 年在英国举行，是为第一次世界大露营。和现在的世界大露营最大的不同为，它是在英国伦敦市中心的奥林匹亚室内体育馆举行。计有来自 34 个国家的 8000 位童军参加。5000 名在旧迪尔公园露营，其它则住在奥林匹亚室内体育馆。此次的大露营是以展示各国童军之手工艺为主，为了方便架帐，还特别在体育馆内铺上一尺厚的泥土！这次的活动充份展现了世界一家的理想。在大会即将圆满结束前，未经安排地，贝登堡被来自各国的童子军齐呼为“世界的总长”，一个没有任何君王能赠与，也没有任何人能再拥有的称号。在闭幕式中，贝登堡发表了一篇历史性的演说，以下为部分摘要：童军兄弟们，就像不同的语言和体型一般，差异也存在于不同人种的想法与观点上。这次的大露营教导了我们一件事：如果我们能学习互相容忍克制，互相施与，则我们将能找到融洽与和谐。如果这正是你所希望的，那就让我们从此决定，凭着世界性的童军精神来发展这种友谊。藉此或许我们能帮助世界得到和平及快乐，使人们得以发挥善良的天性。有了第一次世界大露营的成功及经验促成了第二次户外的大世界露营。

第二次世界大露营

为期 7 天的第二次世界大露营于 1924 年在丹麦的歌本哈根举行。5000 名来自 34 个国家的童子军齐聚“天帐”之下，一个当时世上最大的帐幕。丹麦国王及皇后并亲自参加了特别举行的游行活动。大露营的成功让童子军再一次向世界展现一个新的运动，已经蓬勃发展了。我国于本届首次参加世界大露营，有童子军代表 6 人与会，并赢得烘面包及黑夜寻路两项竞赛第二名。

第三次世界大露营

第三次大露营于 1929 在英格兰举行，有来自 35 个国家的 3 万名童子军及英国本土的一万名童军参加！这为有史以来最大之国际青年及儿童的聚会。本次大露营另一大特色是泥浆——由于连日大雨及当地不易吸水的黏土地质，使得整个营区成了一片泥浆海。四万名儿童浸在一片泥浆汪洋中，真是一幅难以想象的大灾难景况！

汽车露营简介

汽车露营与生态环境保护

随着工业社会的发达，人们的社会分工日趋细化，导致工作单调且紧张，而都市集中化又致使生活空间狭小又嘈杂。同时个人收入增加了，汽车的普及增加了行动与承载量的方便，使得户外活动成为举手之劳，人们生活方式改变了。开着露营车去旅游，已成为现代人们可供选择的又一种新的时尚休闲娱乐方式。随着都市化的进行，集体生活的意义受到重估，使露营的意愿更加热烈，学校、青少年团体、社区及公司等举办的组织露营盛行一时。露营用具的发达和露营地的开发，汽车露营开始流行，透过露营，使呆板的家庭生活和日渐淡薄的人际关系，得到改善的机会。目前汽车露营对工薪阶层来讲并不是轻而易举之事，只是被率先富裕起来的一部分人体验着，但这却形成了休闲方式的新趋向。

发展汽车露营运动也是融入绿色奥运的重要标志之一，体现了集约化筹备奥运的新理念。第一，国际露营总会的发展宗旨之一就是在露营者之间积极倡导环境保护意识，在露营活动中落实环境保护，体现人与自然的和谐。第二，建设汽车露营营地有着投入少，成本低，见效快，土地二次开发等特点。现阶段，露营车在我国刚刚起步，相应的营地建设正处在初级阶段，因而，探讨汽车露营与环境保护有助于全国汽车露营网络建设与国际标准接轨，用保护环境、保护资源、保护生态平衡的可持续发展思想，一开始就纳入良性循环的发展轨道，少走弯路，以高质量的标准建设适合我国的汽车露营宿营地。

国内外汽车露营的发展

1. 汽车露营概念及特点。露营是指不依赖固定房屋、旅馆等人工设施，而是用自备的设备，在野外生活、娱乐、停宿为目的的自由活动方式。

汽车露营是以汽车为载体的露营生活，使人们在旅游、锻炼、娱乐、休闲的过程中，亲近大自然的同时享受汽车带来的乐趣。

2. 汽车露营是由汽车文化繁衍出来的一种新的文化形式，它的最大魅力是使人们享受到汽车带来的快乐。汽车露营与传统意义上的露营相比，已有明显的不同。一是汽车露营以汽车为载体，活动范围远远地加大，一天可到达几百公里以外的目的地休闲、娱乐、锻炼。二是今日的汽车露营是一种度假的形态，也可能是特定活动的附属品，比如潜水、钓鱼、泛舟、穿越，或者就是简单的交友。科技的发展使露营器材越来越人性化、舒适化，营帐宽敞、防雨、防虫；炊事方面，瓦斯、汽化炉具的普及使得野外大餐成为可能。三是露营地的条件大为改善，能提供给水、排水、电源、通讯、道路等配套设施，像在家里一样方便。规范的汽车露营地包括帐篷露营区、房车露营区、木屋区等设施，可以为房车提供外接电源，保证车内的空调、冰箱、电磁炉等正常工作；能够提供上水，保证饮水和淋浴等生活用水；还有排污接口，将房车的污水废物汇集到营地整体的排污系统中。此外，还有为非房车旅客提供的卫浴、厨房等设施。四是规范的汽车露营地其经营管理和酒店大致一样，有建设和管理方面的标准。五是房车旅行方式的经济性，一个四口之家如果选用房车作为旅行工具将会节省 70% 的费用。

国外汽车露营介绍

汽车露营是当今世界上非常流行的体育运动旅游项目,也是一种新兴的生态休闲旅游方式,在旅游发达国家拥有广泛的爱好者和已成熟规范的基础。在国外,露营车有百年历史,被称为“汽车上的家”,坐露营车旅行成为欧美居民休闲与生活的一部分。国际汽车露营总会已经有 70 多年的历史,目前,国际露营组织为国际露营总会(FICC),总部设在比利时首都布鲁塞尔,隶属于联合国的非政府机构,它超越国籍、语言和种族,其目的是增进各国露营爱好者的友谊,倡导环保旅游,保护生态环境。该组织的国际汽车露营大会每年轮流在文化旅游资源丰富的世界各城市举行,被人们称之为“文化奥运会”。国际露营总会目前已拥有 58 个成员国。

近代露营于 1860 年于美国发起,是为了健全青少年的发展而组织的。1945 年以后,露营开始掀起一股热潮,各地设置了专用的露营场地,让青少年都可以参加此类的活动。据了解,汽车露营在国外很普及,统计数据表明常年生活在房车上的美国人多达 800 万,汽车宿营地美国有 2 万多个,欧洲有 5 万多,近邻日本有 1500 个左右,意味着日本每 10 人中就有 1 人外出参加汽车露营进行户外休闲活动。2002 年在韩国东海市举行了第 64 届世界露营大会,韩国已成为在亚洲继日本之后的第二个主办国家。

露营旅游在欧洲很普遍。旅游季节在高速公路上有许多塞满帐篷的拖车,挂着各国车牌的汽车。欧洲各大城市的郊区或风景点都有露营地,露营地的收费都很便宜,一般只有大宾馆的 1/10 或 1/5。欧洲国家较小,驾车旅游一天可以穿过 2~3 个国家,汽车旅游非常盛行。

亚洲的国家中数日本的露营开发较早,其次是韩国。在日本,建设一个对当地社会负责任的郊区型汽车露营地是那些渴望与大自然亲近的露营者们的愿望。一天行程的露营较普遍,一般靠近海滨,大约 3~6 小时能到达的地方,或自驾车外出野餐,露营地通常是一个大型的多功能停车场。

国外的露营地建设早已与旅游项目结合,如美国,露营地的经营者按照旅游线路进行品牌开发,在主要的风景区和交通干道入口都有广告和标识;而矗立在日本海岸线边的风力发电厂白色风车塔,也成了汽车露营计划中的招牌项目。

我国的汽车露营

在中国,房车还仅仅停留在概念普及阶段,中国的汽车露营才刚刚上路。我国发展汽车露营运动的目的,一方面是将一种新兴的旅游休闲方式介绍给人们,另一方面,也是吸引众多的国际汽车露营爱好者到中国旅游,使其成为拉动我国经济增长的一个新亮点。在中国开展汽车露营有着得天独厚的条件,不仅风景优美,而且具有浓厚的文化色彩,已开始吸引国外的汽车露营团体的加入。如在 2008 年前我国著名风景旅游区和北京周边将建设若干国际标准化营地,对于减少星级宾馆建设投资,提高现有宾馆使用率和服务水准,吸引大批世界各国的汽车露营爱好者到中国、到北京无疑是一个催化剂。

2003 年 9 月 16 日经国家体育总局、国家民政部批准,在京成立了“中国汽车运动联合会汽车露营分会”,汽车露营分会成立后,将在未来三至五年内,围绕“三圈二线”建设露营地,三圈即北京、长江三角洲、珠江三角洲三大经济圈,二线指北京至深圳、西安至乌鲁木齐的精品旅游线,力争在五年后使露营地

地网络遍布全国主要城市的旅游景点，成为地方旅游产业新型利润增长点。

目前，中国汽车运动联合会汽车露营分会将在北京等地选择 4—5 个有积极性的风景区建设示范营地，汽车露营分会将在政策上予以扶持并向全国推广。随着宣传推广工作的进行，将使越来越多的中国人能把家安在路上，边走边游。

我国汽车露营存在的问题

在理念方面，我国汽车露营旅游强调的是回归自然，与自然的贴近；在立项的初衷，提出的是投资小，见效快，但就目前我国汽车露营的市场状况而言，这种理念和初衷很难贯彻。汽车露营旅游在具体的运作中，被称为“叫好不叫做”的产品，究其原因，主要是如下的问题：

1. 出发点。汽车露营旅游对于旅游者来讲，是一项专项旅游，自己与朋友或者与家人一起享受大自然的恬静和舒适，但对于当地政府和开发商来讲，出发点却是为了积聚人气，投资小，见效快。但是在具体运作中，急于求成。

汽车露营旅游收入来源主要是露营地的收入和户外运动的收入，户外运动的收入弹性较大，相对而言，露营地的收入是固定的，由于我国汽车露营旅游还在起步阶段，相当多的露营者期望在汽车露营旅游中，探寻特色的旅游线路，因此，汽车露营旅游收入还包括一定的旅游费用，这部分也是弹性的。在此，仅选择露营地的投入和产出做一个简单的比较。

一般来讲，一个中等规模 40 营位的汽车露营地需要投入 300 万左右，包括服务区、营务区、活动区以及公用设施等等，假设年接待能力达到 20000 人，一个营位平均接待 3 人，综合开营率为 35%，露营地门票定价 10 元/人，人均餐饮消费和住宿消费 80 元/天，40 个营位约需要 48 名雇员，考虑营地的经营管理费、固定资产折旧等等，可估算出该营地年度收益率约等于 1。可见，一个露营地假若纯粹靠营地的住宿和收入获取利润，收益并不可观。投资小，见效快的想法也很难立即实现。

2. 政策方面。对于汽车露营旅游，相关法律法规和政府方面的政策缺失非常严重，阻碍了汽车露营旅游的发展。如国家对郊游房车的出行上路问题早已作了相关批示，从 2002 年 3 月起，郊游房车可以自由上路，但是申办手续还相当复杂，房车要上路，至少要拿到机械局的上路证，交通局与旅游局共同发放的旅游车牌照，工商局发放的俱乐部特种经营证，其间还受到当地政府对异地旅游机构限制。再如汽车租赁业在我国尚处于起步阶段，被人们称为朝阳产业。随着社会经济的逐步繁荣，以及人们生活方式的多样化，汽车租赁解决了人们有照无车的困窘状态，成为有车一族过渡时期的临时享受。但我国的汽车租赁没有一套规范的操作体系和有效的保障制度，没有统一的行业管理规范及服务标准，没有明确的管理部门。因此，租赁公司与客户双方合法利益无法得到有效的保证，以至于发生的诸多纠纷无法得到妥善处理。汽车租赁业运行机制尚未健全，该行业的健康发展也就无从谈起。

3. 露营地建设和管理方面。在中国，房车的营地建设相对比较落后，在数量、服务上都有欠缺，很多营地都是一些制造房车的厂商为了服务车辆销售而建造的。很多欧美的房车爱好者开车来中国时，都遭遇了无处露营的尴尬，很多时候只能入住宾馆。

我国目前还没有《汽车露营地的建设标准》，就北京市而言，仅出台了《汽车露营地建设指南》，来进行露营地建设，这种标准的缺乏，造成国内的露营地

的建设混乱和不规范。此外，由于我国汽车露营旅游市场的特殊性，我国汽车露营旅游核心市场中多为中产阶层，他们对于住宿、餐饮有较高的需求，因此，一些地方将汽车露营地与乡村度假村混淆。

4. 露营旅游产品方面。汽车露营旅游产品在国外主要是露营地和户外活动，考虑到我国市场的特点以及汽车露营；旅游刚刚兴起，露营旅游者比较关注特色的观光线路，因此，我国汽车露营旅游产品涉及到露营地、特色旅游线路和户外活动，而后两者，尤其是户外运动，推出的产品太大众化，缺少专项特点。

安全救援方面

目前国内的安全救援组织与能力都不足，无法适应汽车露营旅游的需要，许多露营旅游者经常遇到半路被劫、露营地被盗、购物被骗等，发生意外事故后又难以获赔。另一方面，由于露营地多建在平缓地带，应该考虑到雷电、大风、山洪等自然灾害的迫害，这就需要在营地的建设和管理中，需加重点防范，但现实是，相关方面并没有对此做出防范。

常见露营的种类

露天露宿

露宿可以选择一块大树下，铺上塑料布、防潮垫，再放上睡袋，睡袋上可以再罩上一块塑料布，或者在睡具的上方简单的挂一张防雨布，露宿主要的问题就是防露水及蚊虫的侵袭，可以在睡袋的头套处罩一层纱网，以防蚊虫，或连夜的烧烟火，燃烟可以防止霜降，减少露水，在一些农村可以看到农民这样做为减少霜降。当然，雨季、冬天就不要露宿。另外，注意不要在水边、草木密集的地方露宿，那些地方蚊虫多，也不安全，同时，在露天露宿一般气温比帐篷里低 5 度左右，故要多加衣物，以防着凉。

吊床

另一种露宿的方式就是用吊床，吊床的优点是不会被地上的动物袭扰（如蛇等爬行动物），并在一些潮湿的地带很适合，用吊床要在睡袋下垫防潮垫，并在吊床上方挂一张防雨布。有一种吊床式帐篷即有防雨蓬，同时还有防蚊虫的纱帐，很适合丛林宿营。

雪屋

在大雪纷飞的雪天，如果雪地的雪比较厚实，就可以用雪做一个简单的雪屋，这在东北地区的农村，猎人们就熟悉这种办法。建盖雪屋必须要有比较压实的雪，再用铁铲等物切割建盖，由于篇幅所限，本书不过多的研究特殊条件下的露营方法。

野外作息

合理的户外作息安排是保障身体良好状态的重要途径，常常会由于激动、兴奋等原因，大家在篝火旁一聊就没完，或者进行一些娱乐活动，从而影响正常的休息。这要特别注意，因为大家活动了一天，身心都比较疲劳。这时队长应当规定统一的作息時間，如不超过夜间 12 点休息，早上不超过 7~8 点起床，尤其要强调要统一，不能因个别人而影响整体。

住宿溶洞

在南方大部分地区的野外，常可见到各种形式的山洞，旱洞、水洞、穿山洞、复合洞等，住宿溶洞是野外旅行最为常见的方式之一。我们的祖先就是从住宿溶洞开始了新的地面生活。可见住宿溶洞是安全、方便、温暖、避风避雨的好地方。住宿溶洞应当注意以下几点：

1. 通风：首先要察明该洞是否是通风的溶洞，而不是一个死洞。保持空气的流通很重要的，可以点一支香烟察该洞是否通风，只要烟向洞中或洞外单向的飘动即说明此洞是通风的。

2. 浅住：洞多是比较深的，从安全的角度出发最好将营地安排在距离洞口较近的地方，以方便撤营及转移。

3. 水情：在确定一个溶洞可否住宿时，应先弄清此洞的水情，多数的溶洞都有流动的地下水在活动，有个别的地下水水情复杂，尤其在雨季就更应当注意，选择的住宿地应当干燥，上无滴水。

4. 其他在溶洞住宿应当注意：不少的溶洞多有蝙蝠、燕子等动物栖息，因而入洞住宿最好少惊动它们，或者换一个洞。如果对洞穴探险没有经验应当在洞中少活动，单人活动应当禁止；在洞中住宿可以不用支搭帐篷，只需铺上各种睡具即可，如果有蚊虫可以烧烟驱赶。

露营的特点

首先、露营是最贴近自然，没有什么方式比睡帐篷更加贴近大自然了，想想你身下就是大地而不是什么席梦思、钢丝床及水泥地，打开帐门就是自然界的一切，没有任何混凝土建筑遮挡你的视线，这才是真正的回归自然；

其次、露营是随遇而安的家，只要脚下有三平方米的平地，就可以扎下一顶足够二人而居的“家”，而一顶最轻的帐篷仅 1 公斤左右，只要有它在身旁，就有了遮阳、避风避雨的屋了，还可以帮躲避风雪、寒流等，它是我们野外旅行的亲密伴侣，有了它我们就可以安心的旅行；

第三、露营是经济的宿营方式，在外旅行，最节省住宿费用的就是住宿帐篷，可以算一下：一顶好的帐篷应当在 450 元左右一顶（可住 3 人），爱惜的使用至少可用 50 次（晚）以上，那么一次的人均成本仅为 3 元左右，3 元一晚的房费了不是很便宜吗，因而住宿帐篷既划算又卫生。当然，这些好处的代价就是要预先投资和花力气背带。

露营的营地纪律

1. 帐篷搭建时帐篷进出口必须处于关闭状态。平时养成个良好的习惯，收营收帐时就把帐篷口的拉链拉闭好；进出帐篷要及时顺手把帐篷口拉闭好，这样可以防止蚊虫等小动物飞爬进帐篷里骚扰，影响晚上的休息睡眠。很多情况下在扎营时某些队员不单不把帐篷口拉闭好，反而打开帐篷门口在聊天，这样经常半夜被小动物骚扰起来抓拍，影响自己与其他队员的休息睡眠。

2. 进帐篷休息时把登山徒步鞋鞋尖向外摆放好，除夜晚露营所需要的睡袋枕头等物外，其他的物品必须收拾整齐放于背包里，摆放在帐篷出口的外帐帐檐里，这样如果夜晚有紧急情况发生时，起来就能穿上顺脚的登山鞋，背起背包就可以逃生。百公里徒步时很多驴友都是把登山徒步鞋、背包、衣物等胡乱丢在帐篷的外面，假如晚上下雨或者雾水较多时，把乱放在外面的装备淋湿了，你拿什么去继续完成穿越呢？

3. 进帐篷睡觉前，养成良好习惯，把头灯放在身边随手可取的位置，匕首压在枕头底下，这样如果晚上有意外情况发生，带上头灯，握着匕首就可以冲出帐篷外面逃生，帐篷打不开时可以用匕首快速割开帐篷逃生。经常有驴友不能领会一把锋利的 25cm 在野外露营的奥妙之处，还说有军刀了还要匕首干什么？增加无谓的负重罢了，到一个陌生的环境去参加户外探险活动，一把锋利的 25cm 匕首是必须的！举的例子，看过夏特古道穿越的都知道，队员在寒冷的夜晚里在帐篷里受到狗熊的袭击，队员只能空手去与狗熊搏斗，如果队员手上有把匕首抵挡一下，不会使那样多的队员受伤。这次 814 如果被山洪困在帐篷里的队员如果手里有把锋利的匕首，将会割开帐篷，赢得更多的时间去逃生。

4. 严格按照领队安排的作息时间值夜与休息，晚上休息时间到至第二天起床收营的时间内，严禁在营区地大声交谈或者打闹，以免影响其他队员正常的休息。

5. 晚上(包括值夜交班时)在没有轻声唤醒帐篷内休息的队友前，不允许拉开队友的帐篷，以免惊扰到帐篷里面的队友，使其误以为有人或者猛兽偷袭则用刀捅出来，而导致意外事故发生。

6. 穿越队伍的所有帐篷都属于公共装备，领队有权做出适当的分配。我一般安排帐篷时，把晚上睡觉鼻子要唱歌的队员尽力安排在一起混帐，并且安排在帐篷中心区的外面，免得夜晚鼻子唱歌起来影响其他队员的休息。

7. 原则上混帐住在同一个帐篷里的队员尽量安排在同一个时间段里守夜值班，免得半夜交班时唤醒接班队员影响到其他队员的休息。

8. 原则上把能力比较“菜”的队员尽量安排在帐篷区的中心位置，如果露营条件比较差或者在安全系数相对较小的危险地点扎营，能力比较强的 GG 与能力比较“菜”的 MM 必须男女混帐，如果夜晚有意外情况发生，多少可以互相照应，在这方面广州绿野做得比较好，值得学习。

露营车行车需知

行程安排

单日行车旅程请勿超过 200 公里，以免过度劳累，丧失休闲的真意。
每趟行程勿短于 48 小时。
每日行程尽量于中午以前抵达预定营地。
尽量以一个家庭为一用车单位，以免造成不便。
行李以轻便为主，食物以精致美味，易亨调为要，不要一次携带太多生鲜食品。
如果需要露宿非营地之地点，最好结伴而行。
切忌山间赶路。
最好先设定行程，对某定点展开深且广的探访(如澎湖、东海岸)。
携带脚踏车或轻型机车。
或者就像吉普赛人一样，到处去流浪。
露营车的好用不在于行车时，而是在当你到达目的地后，它可提供你完整的舒适性，让你真正的享受休闲。

出发前检查事项

检查所有装备是否齐全勘用，原则上，在车上放置一套完整的装备，要与车中使用的完全独立分开，才不会缺东忘西。
出发前一小时，先打开冰箱电源，以确保生鲜食品冷度够，使用三用冰箱，最好买一包冰块，放在冷冻库中。
清水携带量约 1/3 水位便可，以降低耗油量，废水箱、肥水箱需排放干净。
汽油箱应加满，最好另外携带一个 10 公升备用油箱。
打开瓦斯总阀，检查一下瓦斯存量，再关紧。行车时，瓦斯必须关掉，以防止车祸或意外发生时，产生气爆，造成二次伤害。
检查胎压是否正常，露营车长期负载较重，需常常检查胎压。
检查冷却水箱、备胎、雨刷水箱、机油等。
第二电瓶须于平时充饱电，以维持车内配备正常运作。
发电机或暖气使用原车油箱时一定要备有较大容量之备用油箱，而且必须加满油。
重物、饮料等，不可放置于上层置物架或桌面上，以免掉落危险。
非行车时使用之物品，应置于车侧或车顶行李箱内。
车内所有物品都必须加以固装或收置于抽屉或储物柜中。
携带脚踏车，车轮不得超出车身两侧，以免危险。也不能遮住方向灯、煞车灯、车牌等。
车顶行李箱置物请勿超过 100 公斤，以免发生危险，请勿超载。
行车时，外推式窗户必须收合。
出发前确定行车路线。
调整座椅、照后镜。
发动车辆后需立即打开倒车监视器。

无线电通话(两车以上)。
驾驶人必须有人陪坐，负责无线电通话。
行进间所有座位必须附有安全带。
行进间乘坐座椅应全部朝前。
人员不得在车内站立或走动。
人员禁止坐卧躺于上铺，堆放东西需固定。
请勿将座椅铺平让小孩平躺，发生意外时，没有保护措施，很容易受伤。
无线电为导航用途，应随时保持静音，请勿用来聊天。
车上使用无线电，应使用音控装置，以免影响驾驶人的注意力。
任何暂时性停车，后车箱人员要下车，必需由驾驶来开门，不得由车内人员自行打开。
非必要，请勿进出驾驶室。
携有宠物同行，应置于宠物笼中。
行进间严禁使用瓦斯装备。

车队行车应注意事项

领队车为开导车，副领队车为尾车，维持车队队形。
车队应保持较大车距，各车车距约 5~10 车身，不要跟车太紧。
车队应保持较低车速，每日行车距离勿超过 200 公里。
到达目的地前 3 公里应降低车队速度，保持较紧密队形。

到达营地

进入营区，车速不要超过 15 公里。
车载人员，需等车辆进入营位停定后才可下车。
就定位后，车辆不要随便移动。
一般营地大都禁鸣喇叭需注意！
营区行车，特别注意行人小孩。
车辆停定后，先接水、接电、接废水管，然后才开始使用个人装备。
随时关好纱窗门，以防止蚊蝇害虫进入车内。
使用发电机应遵守营区规定。
一般营区多规定晚上 8：00 以后，早上 10：00 以前，不得使用发电机。
特定国家公园营区大多禁止使用内燃机式发电机，需特别注意，以免遭巨额罚款！
严格遵守各营区相关规定，以维护营区品质。
小心火烛，请于炊事台完成炊事工作，炊事区应尽量远离车辆。
尽量于车外完成炊事工作，以维车内整洁。
不要随意穿过别人的营位。
使用音响设备，音量要适中，以免扰人。
营区中切忌打麻将或唱卡拉 OK。
倒车时，不论有没有使用倒车监视器，一定要有人从旁协助。