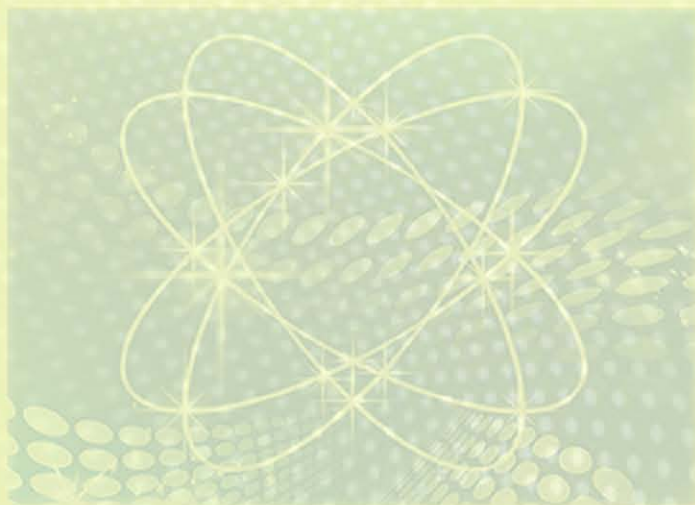


户外运动宝典

张建新 牛小洪 编著



湖北科学技术出版社

户外运动宝典

张建新 牛小洪 编著

湖北科学技术出版社

本书简介

“挑战极限、亲近自然、探索未知”是我们与生俱来的向往，正是基于这种理念，本书才得以应运而生。

这是一部颠覆传统的宝典。

它在解析户外运动自然发展的涵盖面时，让你体验追逐时代的脉动。户外是一种生活方式和态度，你想要看到远处的风景，就要站到更高处眺望，就此而言，本书是一部指南。

随着本书最新 8000 米以上高峰名录的发布，它让人类征服自然极限又多了更具挑战的新高度。从综合的数据而言，本书是一杆标尺。

这本户外运动宝典中还蕴含着一个个奇妙的现实与虚拟之间的探索，只要你愿意，就会有意想不到的发现，从而充实丰富自己的人生、收获更多惊喜。仅此而论，本书还是一把钥匙。

不要犹豫，一切都从这里开始吧！

前 言

早期的户外运动其实是一种生存手段,采药、狩猎、战争等活动无一不是人类为了生存或发展而被迫进行的活动。二战期间,英国特种部队开始利用自然屏障和绳网进行障碍训练,其目的是为了提高野外作战能力和团队合作能力,这是人类第一次系统地把户外活动有目的地运用到实际中。二战中发生多起海难,后来经过统计发现,在海难中逃生的人群年龄大多分布在28~38岁。专家研究发现,在这一年龄群中,人员大多心理成熟,有各式各样的生活经历,有良好的团队精神,而恰恰是这些因素能帮助他们逃生。二战后,随着战争的远离和经济的发展,户外活动开始走出军事和求生范畴,成为人类娱乐、休闲和提升生活质量的一种新的生活方式。1989年新西兰举办的首次越野探险挑战赛后,各种各样的户外活动和比赛在全世界如火如荼地开展起来。目前在欧洲每年都有众多的大型挑战赛举行。在美国,户外运动的参与人数和产值都位居所有体育运动的第三位。

户外运动并不等于户外活动,对场地、器材、装备等有着严格规定,参与人员无论是专业的还是业余的,都要掌握相应的专业知识和技术。与大自然亲密接触的特性决定了户外运动必然是直接面临未知危险的运动,并不是任何人随便就能参加的。

随着2005年山地户外运动被列为我国正式开展的体育运动项目,户外运动告别了无所不包的模糊概念。户外运动是登山运动属下的二级项目,我们把它界定为“山地户外运动”,指在自然场地进行的一组集体项目群。山地户外运动的比赛设置采取“3+X”的形式,“3”为登山(包括攀岩、岩降等)、水上竞速和地理位置变化的穿越;“X”指根据比赛场地情况而设置的项目,如漂流、溯溪等。

户外运动的定义:户外运动是指以自然环境为场地的,带有探险性质或体验探险性质的体育活动项目群。

户外运动的基本特点:①以自然环境为运动场地,有回归自然、返璞归真的特征。②户外运动无一例外地具有不同程度的挑战性和探险性。③户外运动尤其强调团队精神。④户外运动对身体、意志有全面的要求。⑤户外运动是一门综合性的学科。

户外运动的分布:①空中项目有滑翔(有动力、无动力)、热气球、跳伞等。②水上项目有漂流、溯溪、扎筏、泅渡等。③陆上项目有丛林穿越、登山、攀岩、露营、探洞等。④综合项目有野外生存、野外拓展、探险挑战赛等。

户外运动多数带有探险性,属于极限和亚极限运动,有很大的挑战性和刺激性。拥抱自然,挑战自我,能够培养个人的毅力、团队之间合作精神,提高野外生存能力,深受青年人的欢迎。户外运动越来越吸引人们的目光,日益成为关注的焦点。另外,由于我国地理条件的得天独厚,拥有良好广大的自然资源,也为户外运动提供了一个广阔的空间。

登山户外运动与其他运动项目的最大不同,就是参与性很强,年龄可大可小,方式也很多样,登山、远足、渡水、露营等都可以,类似于“体育超市”,可以自由选择,不断变换,形式自由,有利于个性张扬,挖掘潜能,顺应了社会发展的需要。

当然,对于户外运动,每一个参与其中的人都应该保持一份理智清醒的认识,不可盲目,但也不能因噎废食。媒体及各类从事户外运动的组织、机构更应该在保障安全、提高大众安全意

识和技能的同时,积极推广宣传户外运动,让这种积极、健康的生活方式为更多的人所接受。

2005年后,中国的户外运动实现了两个里程碑式的跨越。其一,我国正式开展的体育运动项目中又增加了“山地户外运动”;其二,第一次在高校四年制本科教育中列入户外运动专业。这是我国户外运动发展过程中的两件大事,前者标志着户外运动从自发、萌芽阶段走向了规范发展的新轨道,后者则有着更为深远的意义。在高校设立户外运动专业,首先意味着对这个运动项目的研究形成了明确的研究对象、研究方法和理论体系;其次,这是适应户外运动发展的社会需要而设立的专业,这个“自下而上”的过程从侧面说明了我国户外运动发展的强劲势头;第三,从就业角度看,经过本科阶段专业系统教育的毕业生进入户外运动领域,也预示了这个项目的进一步发展和飞跃。

中国登山协会近年来开始大力发展登山运动的相关运动,如攀岩攀冰、拓展运动、蹦极运动等,先后举办了多次国际及全国比赛,对推动中国登山运动的发展、促进全民健身计划的实施,增进国际登山界的交流,都起到了积极的作用。中国登山协会在今后的几年内,将继续保持传统的高山探险、攀岩攀冰、群众登山和相关户外运动项目,陆续推出沙漠探险、都市户外、登山滑雪、花样攀岩等新的运动项目,为全民健身计划纲要的实施,为全面建设小康社会做出更大的贡献。户外运动迅速发展所带来的连锁反应正在相关行业内全面展开,如何正确引导、合理规范户外运动市场也将成为实践中新的研究课题。

发展户外运动,要不断增加宣传和普及知识,扩大大众参与程度。本书系统地阐述了户外运动从理论到实践方面的方法、经验、知识和许多新资料,对广大有意户外运动的爱好者、从业人员学习训练很有助益,可作为重要的参考书。相信它将对户外运动的推广普及具有很现实的意义。

现在,为了满足广大户外运动爱好者的需要,我们凭借多年来对户外运动的实践和认识,并在吸取现代户外理论成果和他人户外经验的基础上,初拟出一套不成熟的户外运动经验,供读者参考使用。本书由于编写人员水平限制,书中错误缺点在所难免,祈望专家和读者不吝赐教。

本书在编写过程中,曾参阅、引用了一些网络、图书及报刊的有关资料,因涉及面较广,恕不一一注明出处,谨向被引用资料的作者深表敬意和谢忱。此外,本书在编撰中,得到了户外运动和社会各界许多专家、朋友的指导和帮助,在此一并致谢!

编者

2008年12月

目 录

第一部分 户外运动常识篇	1
■户外运动概论	3
■蓬勃发展的中国户外运动	5
■野营安全注意事项	7
■户外技巧——野外辨别方向和时间	10
■野外烧烤及生火	16
■如何应付蛇咬伤	19
■如何应付蜂蛰	20
■热昏厥的防治	20
■对付雨天的小常识	21
■冬季或高海拔地区——吃之学问	21
■雪地攀登装备	22
■雪地服装	22
■野外着装	23
■山地与雪坡	25
■野外生存求救信号	27
■沙漠探险守则	29
■安全走出沙漠	32
■关于户外运动安全的提示	35
第二部分 户外装备篇	37
■装备哲学	39
■关于装备的一点经验之谈	40
■户外登山鞋选购保养小常识	41
■帐篷	42
■睡袋、防潮垫	43
■快干衣物的挑选和使用指南	44
■关于冲锋衣裤	46
■背包选择	48
■有关羽绒及挑选	51
■国家队冬训教材——装备课程	52
■高山靴	55
■冰雪时代的攀冰装备	57
■如何挑选雪镜	63

■ 滑雪装备 ABC	65
第三部分 户外通信篇	67
■ 电台魅力—业余无线电台入门	69
■ 有关天线的一些知识	72
■ 关于亚音	74
■ 全国各地的业余中继台联络频率	75
■ VX-5R 的双频率监听和中继设置	77
■ 车台性能比较	79
■ GPS 概述	80
■ 电波是如何传送出去的	88
■ 影响对讲机通话距离和效果的因素	89
■ 购买对讲机需要考虑的几个因素	91
■ 野外通信	93
■ 莫尔斯电码	96
■ 完全天线手册(非专业)解析	98
第四部分 户外运动医学篇	103
■ 高山病的防治	105
■ 关于地塞米松使用和高原病的防治	114
■ 旅游途中的急救措施	115
■ 恶劣环境下的生存	120
■ 远征登山之医疗健康计划管理	122
■ 登山运动中的两大杀手	124
■ 户外运动常见急症处理	126
第五部分 登山攀岩篇	147
■ 攀岩运动手册	149
■ 户外绳结技术	155
■ 攀岩运动的难度定级标准	166
■ 完成攀登路线的形式	167
■ 抱石保护方法	169
■ 攀岩训练的内涵	171
■ 攀岩的提高及定线技巧	171
■ 运动训练理论及原则	175
■ 高山攀登	181
■ 登山运动员身体训练	185
■ 女性登山心理与生理	191
■ 饮食摄取与体能训练	192



■关于团队登山的组织实施·····	196
■14 座 8000 米——极限之上的极限、辉煌之中的辉煌·····	201

第六部分 户外运动项目篇····· 213

■登山运动简介·····	215
■攀岩运动简介·····	216
■攀冰运动介绍·····	217
■极限运动·····	219
■定向运动·····	221
■城市定向起源·····	223
■徒步穿越的技巧和要领·····	225
■山地车的骑行技术·····	228
■驾车越野玩家六大宝物·····	231
■滑轮运动简介·····	234
■滑板运动·····	237
■滑雪运动·····	238
■滑翔伞运动简介·····	239
■皮划艇运动简介·····	241
■潜水活动介绍·····	242
■漂流运动·····	245
■寻幽探瀑的溯溪运动·····	246
■关于洞穴探险·····	248
■蹦极运动·····	252
■热气球运动·····	254
■CS 野战游戏介绍·····	255

第七部分 山峰资料篇····· 259

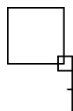
■不可能的任务,挑战 8000 米死亡线·····	261
■全球 8000 米以上山峰资料·····	263
■全球七大洲七顶峰·····	288
■全球七大洲 7+2 资料·····	289
■全球 7000 米以上山峰全记录·····	298
■中国各省(市、自治区)最高山峰名录·····	314
■西藏地区对外开放山峰一览表·····	318
■西藏海拔 6000 米以上高山一览表·····	320
■四川海拔 5000 米以上高山一览表·····	322
■云南海拔 4000 米以上高山一览表·····	326

第八部分 拓展运动篇	329
■大力发展拓展运动 为全民健身增加新方式	331
■拓展运动:最具挑战性的训练	332
■拓展运动的发展现状及优点	333
■拓展运动项目的三种常见形式	334
■拓展运动的特点	335
■童军:遍及世界各地的青少年组织	339
■怎样减少拓展运动训练的危险性	342
■拓展运动训练过程框架	343
■拓展运动训练中要注意的问题	344
■了解体验式培训	345
■谁拓展谁快乐	348

第一部分 户外运动常识篇

- 户外运动概论
- 蓬勃发展的中国户外运动
- 野营安全注意事项
- 户外技巧——野外辨别方向和时间
- 野外烧烤及生火
- 如何应付蛇咬伤
- 如何应付蜂蛰
- 热昏厥的防治
- 对付雨天的小常识
- 冬季或高海拔地区——吃之学问
- 雪地攀登装备
- 雪地服装
- 野外着装
- 山地与雪坡
- 野外生存求救信号
- 沙漠探险守则
- 安全走出沙漠
- 关于户外运动安全的提示





户外运动概论

中国户外运动目前正蓬勃地开展起来,经过近几年的发展,在各大中型城市越来越多的年轻人甚至老年人都热爱上了户外运动。但是由于还处在新兴发展的成长期,各方面都不太规范,导致大众对户外运动的理解走进了一些误区。在多年从事户外运动、素质拓展的过程中,我们感到引导大众正确地理解户外运动是一件非常重要的事情。



户外运动的定义

户外泛指走出家门的活动,就运动方面而言,这是一个包含非常广泛的领域,几乎涵盖人类的所有的活动领域。不过我们指的“户外运动”则是狭义的户外,是指人们积极意义上的,以户外休闲、体育运动、自然考察、野外生存、登山探险、观光旅游等形式为特征的各种户外活动。它主要包括登山、露营、穿越、攀岩、蹦极、漂流、冲浪、滑翔、滑水、攀冰、定向、远足、溶洞探险、休闲垂钓、滑雪、潜水、滑草、高山速降自行车、越野山地车、热气球、溯溪、拓展、飞行滑索等活动。

户外运动有诸多不可控因素,不同活动的地理环境、强度、技术难度、危险程度各不相同,因此对参与者的身体素质、心理素质和技术装备要求也不相同,特别是很多高风险的户外项目里更是有着复杂的类别和对参与者有着更多层次的技术要求。

通过种种形式的户外运动,将积极、健康、快乐、真实、自然的生活方式和观念普及到大众,这也是从事户外运动的各类组织、团体及机构追求的最终目标。



户外运动不等于自助旅游

准确地说,自助旅游只能作为户外运动的一种方式。户外运动更接近于体育的范畴。由于国内对于户外运动的理解最初就来自于国外这种背包自助旅游的形式,因此很多人对户外运动就片面理解为自助旅游,而把致力于户外运动事业的俱乐部及组织机构理解为旅行社。其实户外运动无论是从范围、性质及技术要求方面都远比自助旅游要大得多、严肃得多也高得多。



户外运动并非少数人的探险行为

由于媒体及大众的关注,登山、探险活动一直成为户外运动的一个亮点和焦点呈现在大众面前。因此,很多人的概念中,户外运动就是登雪山、攀岩、极地探险等。“户外运动”也成了一个高不可攀的名词,成了一个少数人喜欢的个别行为。其实如同前面探讨过的户外运动与自助旅游的区别一样,这两者之间也存在着紧密的联系。户外运动是个广泛的概念,它包含了各种形式、各种层次的项目。走出户外,融入自然,锻炼身体,净化心灵,只要愿意,每个人都可以选择这样一种生活方式和生活观念。

户外运动多数带有探险性，属于极限和亚极限运动，有很大的挑战性和刺激性。拥抱自然，挑战自我，能够培养个人的毅力、团队之间合作精神，提高野外生存能力，深受青年人的欢迎。户外运动越来越吸引人们的眼光，日益成为关注的焦点。另外，由于我国地理条件的得天独厚，拥有良好广大的自然资源，也为户外运动提供了一个广阔的空间。

户外运动的危险性

户外运动存在危险性，这是毋庸置疑的。但户外运动并非大众心目中所想象的那么危险。这点根据各方面数据可以说明。户外运动的危险被某些特定的事件和媒体报道所突显出来了，给很多不了解的人造成一种心理上的恐惧，从而本能上对户外运动产生抵触。

户外运动需要什么装备

户外运动离不开装备器材。一般来说，户外的装备可分为两个方面：一是基本装备，如帐篷、背包、睡袋、服装、鞋、炊具、地图、指北针、头灯（含备用灯泡与电池）、备用粮食、备用衣物、太阳眼镜、刀、火种、急救箱等。二是不同的户外运动类别所需要装备的专业性也很强，如探险队的卫星定位器、登冰山用的冰抓、登山的登山索、滑雪运动的滑雪板、潜水运动的潜水器材等。

必须了解的户外规则

记得有个领队曾经说过，在户外，整个团队的速度取决于团队中最慢的那个人的速度。

1. 团队 你不是来旅游的，你和你的同伴是一个团队。你需要他们的协作与帮助，他们也需要你的合作与援手。

2. 平等 AA制不仅仅是费用均摊，一切工作、烦琐的事情和体力劳动、风险，都是均摊的。你没有袖手旁观的权利。

3. 环保 保护一切自然与人文环境是每一个人的责任。带走你的垃圾，也请尽可能带走别人留下的垃圾。请不要在户外使用任何化学清洁用品。

4. 信赖与服从 你必须信赖你的同伴和你的领队。团队的秩序依靠所有人来维系。这是一切活动安全的基本准则。如果你质疑你的团队或者领队，请选择离开。

5. 体谅 体谅你的同伴，在你快乐的同时，不要影响他人的生活。在寂静的夜里，你若有喧闹活动的话，请远离在帐篷中休息的同伴。

6. 忠诚 永远保持对你同伴的忠诚，无论饥饿、疾病、痛苦、寒冷，不要轻易放弃你的同伴。

7. 进取 知识和技能是你生存的依靠，永远要不断地学习、进取。

8. 宽容 宽容与博爱维系团队间纽带的润滑剂。

9. 热心 要关心遇到的每一个人，无论他们的职业、地位，关心他们的生存，用自己的技能去帮助他们。

10. 适度 户外是一种生活，也同样是一种爱好。但不要忘记你的家庭和朋友，一切要适度。



户外离你我并不遥远

看了上面的这些介绍后，是不是对户外更有兴趣了？不过现在你还不是户外俗称的“驴友”，要想成为一名合格的“驴友”，首先要在理论上来武装自己。先多看看户外方面的文章。还可以通过网络查找或交流，来充实丰富自己，网络上面也有大量这方面的文章，网民还可以通过登陆众多的户外论坛了解这方面的知识和经验。

下一步就是在户外“驴坛”上参加其他老驴友发布的活动，不过最好还是先参加两三次俱乐部组织的活动锻炼一下，接下来你就会体验到种种艰难与快乐。水上摩托和冲浪运动，让您充分体验在蓝天碧水间风驰电掣、搏击海浪的潇洒；激流皮划艇和冲浪漂流让您在万流奔腾中历经一泻千里、惊涛骇浪的激越；蹦极和悬降又使您感受到“扶摇直下”的惊险。在大自然这个博大精深、美丽而凶险的演练场里，我们抛弃了现代文明带来的舒适与慵懒，拥有了与自然共存的能力，充分体会到一种回归人的本性与初衷、检验人的智慧与力量的乐趣……

最后告诉大家一些在户外圈子中常用的词语。

驴，驴友——最初由新浪旅游论坛传出，“驴”是旅游的“旅”的谐音，泛指参加旅游、自助游的朋友。这类朋友互称驴友。

山友——通常是指登山运动的爱好者。山友除了登山也热衷各类户外运动。新浪山野论坛就聚集着一大帮山友。

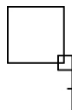
色友——摄影爱好者。

ZT——转帖的拼音（zhuantie）的第一个字母组合。

ZN——自虐的拼音（zinue）的第一个字母组合，在户外运动圈子里面用来形容比较艰苦的徒步行走、负重穿越等户外运动。

FB——腐败的拼音（fubai）的第一个字母组合，泛指比较轻松、舒适的户外运动以及在活动中较为奢侈的大吃大喝行为。

……



蓬勃发展的中国户外运动

从1998年年初开始，户外运动在中国的武汉、北京、广州、上海等地悄然兴起，电视、杂志、报纸和互联网等媒体给予了强力报道，使得户外运动迅速成为一种社会时尚，并很快发展到国内其他大城市。通过媒体的宣传、报道和推动，全国各地的户外社团如同雨后春笋一样，遍地发展！

2000年以后，随着户外运动的蓬勃开展，很多城市纷纷开设户外用品商店、创办户外运动俱乐部，逐渐带动两个新的市场：户外运动用品销售市场和户外运动、素质拓展、自助游、自驾游服务市场，我们将其合称为户外运动市场。

户外运动最初在国内发展时，更多地被人们认作是一种“挑战生命、挑战自然、探索险

境”的极限运动，如此概念使得户外运动乃至户外用品市场的发展无形中受到了限制。

但随着户外运动在国内的逐年发展，参与人群数量越来越大，其影响力也越来越强，人们对于户外运动概念的定义也发生了转变。越来越多的人提出了“大户外”、“泛户外”的概念。他们将“户外”描绘成：“与城市生活相对立的一种生活形态，而不是仅仅是一个探险和挑战。”“户外”的目的是回归自然、放松心情、驱散疲劳、释放生活和工作压力；而推崇“大户外”的目的，是期待更多的国人开始尝试户外，让单调的生活艺术化、让重复的运动趣味化。

户外运动可以在几十年间普及到如此广泛，是和现代社会中的各种原因分不开的。

(1) 二战后全球人类居住方式开始大规模城市化，很多人离开土地、走出农村，进入了城市生活。而城市狭窄空间的挤压，使得人们更加渴望回归自然，而户外运动正好可以迎合人们的口味。

(2) 二战后经济发展十分快，人们有钱以后开始寻找更好的身体和精神享受。而普通的观光旅游不能满足人们的需求后，野营探险和其他户外运动正符合了人们这种愿望。

(3) 城市的激烈竞争使得人与人的关系日益矛盾化，其中都市白领们为了放松自己、减缓压力、锻炼身体，很多人都参与到其中来。

(4) 世界环境的日趋恶化、城市内污染的加剧，使得人们渴望到自然界中去。

总的来说，新兴的户外运动是集健身、体验、自助、娱乐为一体的休闲运动，正在吸引着越来越多的人参与到其中来。

在市场领域，商家也在积极宣扬“大户外”概念，有意识地将户外运动产品的市场拓宽到了休闲旅游业。对于经销商来说，消费人群越广，对于企业的生存发展越有益，市场像金字塔，底端的市场是最广的。“大户外”概念无疑要比“专业户外”宽泛得多，必然能给他们带来更广泛的消费群体，同时产生更丰厚的经济利益。同时，商家也期望从“大户外”的概念上更好地服务于消费者，让不同需求层次的消费者能够有最佳的选择。越来越多的商家不再仅仅只从专业角度考虑高端消费者的需求，而是有策略地从休闲、舒适等角度更多地为低端消费者考虑，他们已经看到这些新生力军的潜在消费力量之巨大。

与此同时，全国户外运动用品市场在近几年呈现蓬勃发展之势，THE NORTH FACE、哥伦比亚、戈尔、派格等世界著名户外运动用品厂商纷纷进军中国市场。国内各种户外运动用品零售店如雨后春笋般出现，国产人工攀岩岩板制造初具规模，开始出口海外，并正在酝酿与国际大企业合作，这些“利好”正日益显示出户外运动用品市场的光明前景。

然而，中国户外运动市场因为发展快、时间短、需求迅速增长，国内户外运动市场明显表现为有效供给不足，这种不足既体现在数量上，更体现在质量上，这也给更强调专业性、功能性的国外户外运动品牌提供了绝佳的机会。美国戈尔公司是一家世界著名的高科技跨国企业，生产以 GORE-TEX 品牌命名的多功能面料而闻名于世，其亚太区纺织品事业部总经理 Andrewkim 在接受记者采访时称：“户外运动市场在中国正处于起步阶段，有广阔的发展空间，最大的户外运动市场肯定会在中国。”

与户外运动相关的有两个行业，一个是户外运动俱乐部，另一个就是户外运动用品经营店。对于户外运动者来说，装备是必不可少的，可以说装备的发展就直接反映出户外运动本身的发展。人们对装备的需求刺激着装备市场的发展，装备市场的繁荣同样促进着户外运动前进的脚步。最早进入中国的“三夫”户外运动用品经营店就是最典型的例子，1997 年该店



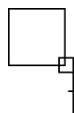
的营业额仅为几十万元，到现在已发展到每年有几百万元的产品售出。

户外运动用品销售市场、户外运动自助旅游服务市场被合称为户外运动市场。随着户外运动发展的红火，驴友数量日渐增多，不少人通过参加俱乐部活动开始热衷于野外郊游、徒步登山，户外运动自助旅游服务市场正不断地为户外运动用品销售市场提供大量的目标消费群体。

户外运动源于旅游资源丰富的北欧，其涵盖的背包自助旅游方式已经在欧美国家流行，在法国、新西兰已经成为主流旅游方式。随着“驴行”的方式被喜爱和流行，国内传统旅游方式受到影响，全国各地一些旅行社已经开始行动，仔细观察他们的旅游广告，已经有了诸如穿越、露营等内容。

另外，随着驴友们的不断出行，新的景点不断地被发现。因为他们喜欢以探索者的身份出发。目前我们熟知的很多景点都是因驴友的涉足而成名，这些景点的当地人因为驴友的到来，进而发现了它们的商业价值，然后进行开发包装，现在已是游客们新的方向。

近年来，素质拓展训练已经被众企业所关注，参加的单位也越来越多。很多组织过自己员工参加野外拓展训练的管理人员表示，拓展训练确实有利于企业发展，经过拓展，员工的工作效率提高了，同时员工内部更加团结了。短短几年，全国各地都出现了一批从事户外运动及拓展训练经营的公司，如“人众人”、“武汉穿山豹”、“北京三夫”、“长沙凌鹰”、“成都顶点”、“杭州天择”、“广州比天”等，这从另一方面也说明了“野外拓展训练”正在大行其道。当然规范和管理户外运动首先是从俱乐部登记开始，这本身就是一项长期的工作。而关于户外安全事故的防范，也可能需要一个长久的过程。



野营安全注意事项

酷爱自然的玩家，走的是常人不走的野山野水，寻的是地地道道的野趣，当然住的也不是舒适的宾馆饭店。对于这类玩家，必要的装备和知识自然不可或缺。以下便是关于野外露营的一些精要。



选择营地

首先要考虑的就是安全。在野外，很多意外都可能发生。在低海拔地区，危险性要小得多，但仍必须遵循营地选择的基本原则。

(1) 在搭帐篷之前，必须仔细勘察地势，营地上方不要有滚石、滚木以及那些风化的岩石，一旦发现附近有岩石散落的迹象，绝对不可以再搭帐篷了，尤其是靠岩石壁越近的地方越要留意，尽量要避免在凹状的地方扎营。万一发现滚石，应立即大声喊叫，通知同行伙伴。

(2) 不要在泥石流多发地建营。许多石块有被泥土包裹的痕迹，这是识别发生泥石流的主要标志。营地不要选在离泥石流通道太近的地方。

(3) 雷雨天不要在山顶或空旷地上安营，以免遭到雷击。

(4) 雷雨天不要在河滩、河床、溪边及川谷地带建立营地，以防被突如其来的洪水

冲走。

许多时候，营地都会选择在山脊上或河的两岸，以便于欣赏风景。较为理想的露营地，不外乎河岸的台地或宽大的河岸。沙地平坦又干燥，而溪谷边有清澈的水流，也有可作为薪材的流木，气候良好时，这里是很不错的宿营地。但是，如果下起倾盆大雨，山谷里的水很可能会突然暴涨，使河岸没入水中，冲走登山鞋、食品等，甚至连人一起被水流冲走。

(5) 雨季在野外宿营前一定要关注宿营地当地及河流上游地区的气候、水文情况，宿营时要注意在离水面几米高的高地上搭帐篷，不要选择雨水通道，要选排水良好的地方，还要选择危险时可逃生的路径。当一切都安顿好，还需时常注意水源流水量及浑浊情况以及流水声。一旦感觉异常，就要赶快逃。深夜或疲惫时都是导致灾难的主要原因，千万不要粗心或观察不仔细。

搭帐篷

- (1) 应尽量在坚硬、平坦的地上搭帐篷，不要在河岸和干涸的河床上扎营。
- (2) 帐篷的入口要背风，帐篷要远离有滚石的山坡。
- (3) 为避免下雨时帐篷被淹，应在帐篷四周边线正下方挖一条排水沟。
- (4) 帐篷四角要用大石头压住。
- (5) 帐篷内应保持空气流通，在帐篷内做饭要防止着火。
- (6) 晚间临睡前要检查是否熄灭了所有火苗，帐篷是否固定结实了。
- (7) 为防止虫子进入，可在帐篷周围撒一圈煤油。
- (8) 帐篷门最好朝南或东南面能够看到清晨的阳光，营地尽量不要在棱脊或山顶上。
- (9) 营地至少要有凹槽地，帐篷不要搭于溪旁，如此晚上不会太冷。
- (10) 营地选于沙地、草地或岩屑地等排水佳的营地。

近水

营地要选择离水源近的地方，这样既能保证做饭饮用的水，又能提供洗漱用水，如果远离水源则会给营地带来很多不便，甚至是危险的。但在深山密林中，近靠水源会遇到野生动物，要格外小心注意。

背风

风会迅速带走人体的热量，给人制造寒冷，甚至引发疾病，同时大风会卷走帐篷，至少会搅得人员无法休息，点燃篝火就更困难了，做饭取暖也难以保证，所以营地一定要避风。最好是在小山丘的背风处、林间或林边空地、山洞、山脊的侧面和岩石下面等等。

防兽

建营地时要仔细观察营地周围是否有野兽的足迹、粪便和巢穴，不要建在多蛇、多鼠地