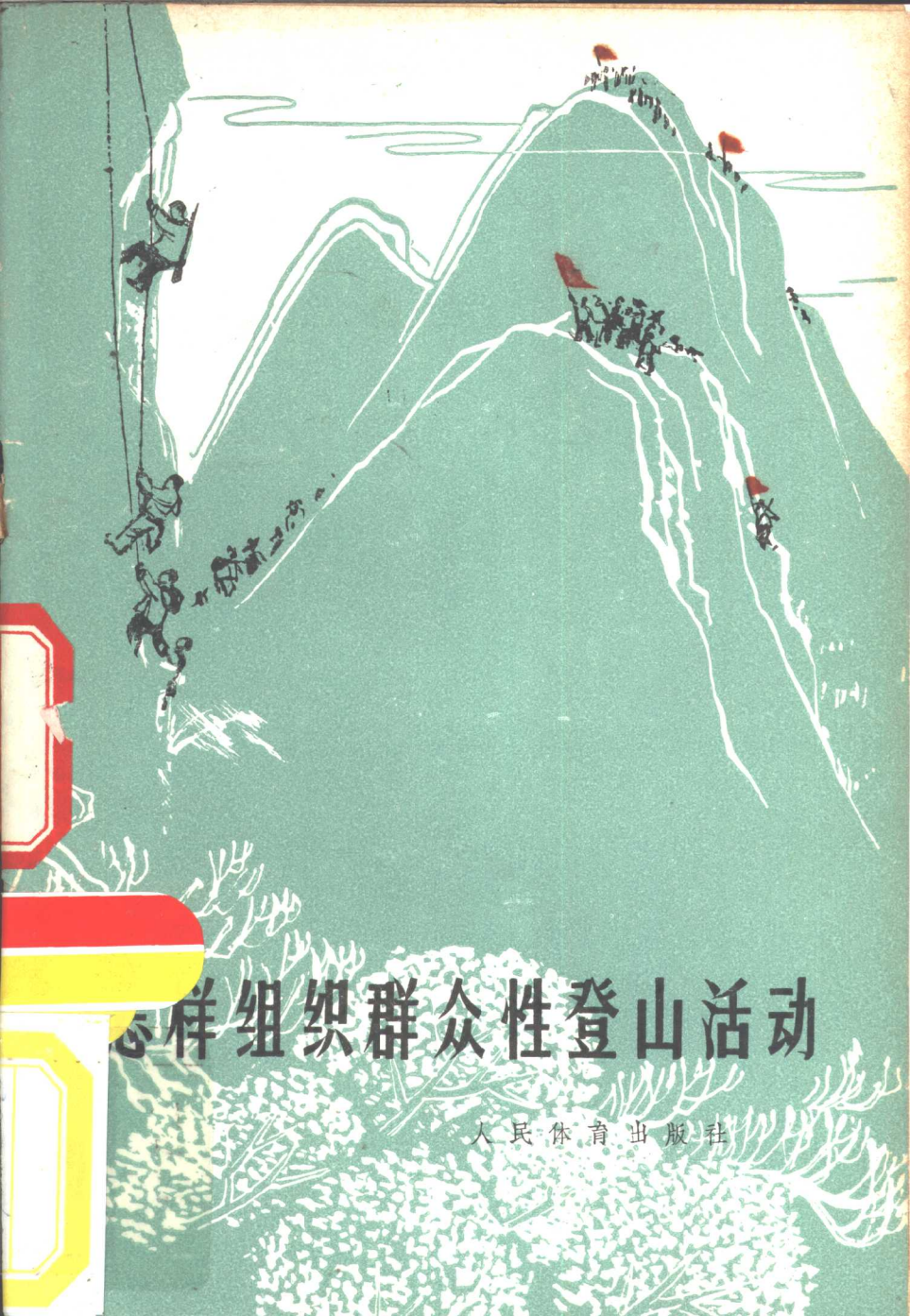




怎样组织群众性登山活动

人民体育出版社

7105

G5881/2

怎样組織群众性登山活动
白进效編著

*

人民体育出版社出版·北京体育館路·
(北京市書刊出版業營業許可証出字第〇四九号)

体育报社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
全国新华书店經售

*

55×102毫米1/32 21千字 印张1 38/32

1965年8月第1版
1966年6月第2次印刷
印数:27,501—41,000册

統一書号: 7015·14

定 价: 0.13

4501/2

出版者的話

自从国家体委发出关于开展游泳、射击、通訊、登山四項活动的指示以来，全国各地的群众性登山活动已日益广泛地开展起来。为了适应这种新的形势，滿足广大讀者的要求，我們編輯出版了这本小冊子，供各地組織登山活动时参考。

目前，組織群众性登山活动还缺乏丰富的經驗，加上各地区、各单位的情况不同，因此，書的内容难免有不切合实际的地方，希望讀者結合自己的实际情况参閱，并根据自己的实践經驗对该書提出意見，以便修訂。

一九六五年五月

目 录

积极开展群众性登山活动

(一九六四年十月七日《体育报》社论)..... 1

怎样组织集体的登山活动 4

一、地形侦察..... 5

二、组织队伍..... 6

三、计划安排..... 7

四、物资准备..... 8

五、思想动员..... 8

六、途中行军..... 9

七、活动方式..... 11

八、夜间登山..... 11

九、山间露营..... 12

十、归营..... 13

一般登山技术及注意事项 14

一、草坡和碎石坡..... 14

二、渡河..... 16

三、怎样穿林..... 20

四、攀登岩石陡壁..... 21

五、雪地行军..... 26

六、结绳方法..... 28

七、保护方法..... 32

安全急救工作 36

积极开展群众性登山活动

(一九六四年十月七日《体育报》社论)

自从国家体委发出关于开展游泳、射击、通讯、登山四项活动的指示以来，群众性的登山活动在许多地方逐渐开展起来了。广大的工人、农民、学生、机关干部，其中包括广大民兵，怀着浓厚的兴趣踊跃参加登山活动。这说明登山运动的重要意义和游泳、射击、通讯一样已经开始为广大群众所理解了。同时也说明提倡、开展群众性的登山活动是符合广大群众的需要的。

提倡、开展群众性的登山活动，可以锻炼人们的身体，增强体质，培养勇敢、机智、刻苦耐劳等优良品质，更好地为劳动生产和国防建设服务。

从生产建设方面来看，无论科学技术发展到何种程度，人们在生产斗争和科学实验中总是要有些时候同山地、山峰打交道。例如从事地质勘探工作要上山，有些科学考察要上山，有些工矿、水利、交通、林业建设要上山，有些畜牧业、副业、甚至农业也要上山。总之，我们在改造大自然、在建设社会主义祖国的斗争中，许许多多行业是离不开登山的。

从国防建设方面来看，掌握登山本领也非常有用。我们

光荣伟大的人民解放軍在解放祖国、保卫祖国的斗争中就有許多重大胜利是同名山险峰的名字联系在一起的。如井冈山、大雪山、大别山、太行山、长白山、五指山、吕梁山、孟良崗等等，至今仍在人們的印象中閃爍着革命战争胜利的光輝。就是在国防现代化的今天，山区在战争中仍然有它重要的意义。保卫祖国边防，就要在崇山峻岭中与敌人周旋。所以平时練就登高越险的本領对于准备为国防建設服务是很必要的。

为使群众性的登山活动能够打下牢固的基础和取得很好的成效，各地在开展登山活动中必須加强领导，做好組織工作。

首先必須做好宣传教育工作，并把登山活动同向人民群众进行社会主义教育和爱国主义教育活動密切結合起来。应当在广大群众中广泛地深入地宣传参加登山活动的重要意义，結合着宣传体育为生产和国防建設服务的方針；宣传毛主席关于人民战争和全民皆兵的思想；还要针对人們在登山活动中产生的具体的思想情况和問題进行具体的宣传解释工作。由于許多山地、山峰都同历史上的革命斗争相联系，所以开展登山活动往往也是向群众进行具体生动的阶级教育和革命传统教育的好时机。我們要看到这一点，并充分加以利用。

組織登山活动要从生产建設和国防建設的实际需要出发。我們开展登山活动的目的在于锻炼身体，锻炼意志，掌握为生产和国防服务的实际本領。因此，在整个登山活动过程中都应尽可能地使参加活动的人們受到有益的锻炼和教

育。选择的山地，应当是攀登起来困难一些；安排的活动，应当内容丰富一些；队伍的組織，应当严密一些；如此等等。許多地方的登山活动同民兵的射击訓練、通訊訓練等结合起来，同軍事野营活动结合起来，都是比較好的方法。

組織登山活动的方式应当以小型、分散为主，基层单位自办为主。为了扩大宣传，扩大影响，在一定时期搞一些規模較大的登山活动是必要的，但是經常的、大量的活动应当分散进行，应当由基层单位自己来办。这不仅是因为小型分散的活动便于組織，便于領導，便于保證安全；而且更重要的，是因为只有这样才能更好地貫徹业余自愿参加的原則，防止发生影响生产、工作、学习的現象；才能使群众性的登山活动坚持經常地进行；从而更好地起到为生产和国防建設服务的作用。各級体委在开展登山活动方面的主要任务应当是协同有关部門，对基层单位进行检查，到基层单位調查研究，总结經驗，帮助他們更好地工作。

我国是个多山的国家，任何時間和季节都可以开展登山活动。靠近山地、山区的青年、壯年和少年們，上山去練一練自己的身手吧！

怎样組織集体的登山活动

登山活动在我国有着悠久的历史，勤劳勇敢的我国人民特别喜好登山。据历史上的記載，公元六百二十七年，我国唐朝时候的玄奘曾经历尽千辛万苦，越过重重高山，登上了葱岭北隅的凌山（帕米尔高原天山山脉的騰格里山穆素尔岭，拔海在6000米以上）。

我們的国家是一个多山的国家，世界聞名的七千至八千米以上的高山，大都在我国境内，从而給登山活动的开展提供了有利的物質基础。开展登山活动不需要什么特別装备，可因陋就簡，不論男女老幼均可参加；同时登山活动本身就是人們向大自然作斗争的一种手段。

近年来，由于党和政府的关怀提倡，全国各地群众性的登山活动已經广泛地热火朝天地开展起来了。根据以往各地开展群众性登山活动的經驗，集体登山时，首先要作好一系列的組織准备工作。这一环抓得好坏，将会直接影响整个登山活动的效果。

群众性登山的組織工作，大体可包括地形偵察、組織队伍、計劃安排、物資准备、思想动员、途中行軍、活动方式、夜間登山、山間露营和归营等几个方面。現在簡要分述如下。

一、地形偵察

毛主席說：“沒有調查就沒有發言權”。這就是說，我們在做任何一件事情的時候，事先都需要做一番認真細致的調查研究工作，等弄清了這一事情（事物）的客觀規律性之後，才可動手去做。也唯有如此，才能把事情做好。搞登山活動也不例外。在登山之前，需要首先把山勢、地形等去調查研究一番，等摸清了各種具體情況之後方可去登。

地形偵察的內容大致有：了解山區的地表、地形和地貌情況；山峰的高度和行軍的里程；隊伍集合、疏散和休息的場所；交通運輸和水源情況；氣象變化情況；是否有火山和山洪活動；野獸分布和活動情況等。這些是最主要和基本的。除此之外，在偵察過程中，還需了解該山區的历史變遷，如有些什麼革命鬥爭史迹，以及人民公社化前后的變化情況等，以便結合登山活動進行革命傳統教育；同時了解山區的自然環境，可通過登山活動增進對自然界的認識和對祖國山河的熱愛。山區如有少數民族居住，則還需了解他們的风俗習慣，以便在登山活動中增進民族團結。

對山區地形偵察好了之後，下一步便要進行分析研究，然後確定出行軍和攀登的路綫方案來。最好繪制路綫示意圖向大家公布，以便使登山的人在登山前對這次活動有所了解。

攀登路綫的選擇，一般說來要選擇最安全和捷便的路綫。但是為了使登山者更能受到有益的鍛煉和教育（包括思

想和技术的)和加强战备观念,也可以适当选择一些大家力所能及的、地形稍为复杂的路綫来攀。但在攀登过程中一定要避免通过滚石区、变化无常的山澗急流以及其他不安全和难以克服的障碍地区,以免在活动过程中发生意外。

二、組織队伍

在偵察好了地形并确定好了攀登路綫以后,便可根据山的高低和攀登的困难程度着手队员的选拔和队伍的組織工作。

如果是登一般不高的山,地形和路綫又不复杂,則除年老力衰、孕妇和患病較重的人以外,其他的人均可攀登。参加登山的人,事先最好能到医务部門去检查一下身体,而后視健康状况而定。

在組織登山队伍时,可事先成立一个临时领导小组。这个小组应在党組織的統一领导下,由行政、工会、共青团、俱乐部、体协、少先队等有关方面共同組成(人数不宜太多)。在这个小组成立的基础上,便可进行队伍的組織工作。队伍的組織,最好以民兵組織——班、排、連……的形式来进行分組和編队(需同时照顧队员体質的强弱);并相应配备各級的干部(包括宣传鼓动和安全医务人員在內),明确分工,統一指揮和領導。

队伍的規模可大可小。一个基层单位可以自己单独来搞,也可以几个单位联合起来。一般說来,如果登不高的山,路綫又不复杂,則队伍可組織得大些,例如几百人以至上千人;如果山較高,路綫又复杂,則队伍应組織得小些,同时

組織工作也就更要細致周到一些。譬如，在进行实地攀登时，根据各班、排的體質强弱情况，就应分別給他們規定不同的攀登路綫及到达不同的高度。

三、計劃安排

在进行实地登山之前，对整个登山过程最好能考虑出一个周密完整的計劃来，并拟成簡要条文向大家公布。

整个登山活动的計劃与安排其内容大致有：

（一）根据目的和任务，以及所掌握的偵察情况（包括气象預报在內），确定行軍和攀登路綫，并訂出具体的登山日程；

（二）規定行軍、休息的时间与地点；

（三）拟定在登山过程中的活动方式与内容；

（四）規定露营的方式与地点（如果露营的話）；

（五）确定归营的时间；

（六）規定出发、冲锋、集合、归营的信号；

（七）其他意外的困难和情况的估計，以及相应采取的措施。

总之，在制訂登山計劃时，要尽量考虑得周到一些，具体措施要制訂得周密一些，要防止草率和麻痺思想。只有这样，在万一遇到意外时才不致陷于被动。

四、物資准备

必要的物資准备，是組織登山活动时一个不可缺少的工作內容。有些装备往往对每次登山任务的完成起着重要的作用。当登山者在登山过程中遇到各种障碍时，有时要采用一些有效的装备来克服种种困难，从而胜利完成任务。

登山的物資准备，可以从个人的和集体的两个方面来考虑。

个人方面的包括：背包、水壶（或茶缸）、食品和服装。如果登一般的山，可穿一般的衣服，但最好穿长裤借以保护下肢。鞋子以穿布鞋或胶底鞋为宜，最好不穿塑料底鞋。

集体方面的包括：必要的技术装备——如攀登和保护用的繩索、竹竿等；必要的飲水用具——水桶、水壶等；必要的安全藥品和簡便担架等。另外，如登山結合軍事野营进行实弹射击，則必須注意妥善保管枪枝、彈藥，加强紀律性和安全措施。如果准备野餐和露营，則还需携带炊具、燃料、熟食品和半熟食品、帐篷以及照明用的联络用具等。

五、思想动員

負責登山活动的領導人（指揮者）務必在登山之前对每一个登山者进行思想动員，使每一个登山的人作到政治挂帅，

思想領先，從而保證登山任務的勝利完成。

指揮人員在對登山者進行思想動員時，除根據黨的體育運動方針任務，講述鍛煉的意義外，當前更重要的是結合國內外形勢，着重闡明毛主席關於人民戰爭和全民皆兵的伟大戰略思想，使每一個登山者都知道，我們在平時開展登山活動，就是為了加強戰備觀念，就是為了掌握“克敵制勝”、保衛祖國的實戰本領，把登山活動和社會主義革命緊密聯繫起來。

另外，如果攀登比較高而又較困難的山峰時，還可對必要的登山知識、注意事項（如嚴禁煙火、愛護樹木、幼苗等）和技能進行講解。必要時，還需進行一些體能及技能操作等訓練。

待攀登前的一切准备工作就緒之後，在行軍出發之前，指揮人員即可下達登山動員令，登山隊員表示決心，以激發每個人的士氣和信心，鼓舞他們在行軍與登山途中不畏任何艱難困苦，並發揚團結互助的階級友愛精神，勇往直前，直至攀上預定的峰頂。

六、途中行軍

指揮人員在隊伍出發之前下達完了動員令後，這就意味着隊伍的行軍開始了。

行軍時，一般可以採取負重、武裝負重、徒手（只背一個輕便的背包）和急行軍等各種方式。究竟採取哪種方式，這應視每次登山的目的和任務而定。

行軍時，走在前邊的同志和負責組織工作的同志可在路旁插設簡易路標。負責宣傳工作的同志除在一路上插設寫有宣傳鼓動口號的小旗子外，還可在途中給同志們助威加油，以鼓動他們積極攀登，勝利完成任務。

行軍時，隊伍一般呈一路縱隊前進。前後兩人的距離，在較平坦處和較窄的山路上，約為一米左右；在山坡上，則可適當加大些。但必須保持隊形整齊。要注意不要把隊伍拉得太長太寬，前後次序不要隨意更換，以防止掉隊而與大隊失去聯繫。每人在行軍過程中，切不可踐踏不穩固的石塊和攀緣不結實的草木，以防滾石傷人和發生滑墜事故。

行軍的速度和時間，應根據登山的目的任務，因人因地制宜。一般說來，從主席的人民戰爭與全民皆兵的战略思想出發，應該是快些好。如果是爬一般不高的、路綫又不複雜的山，更是如此（當然中途可安排適當的休息）。如果登山結合軍事野營，象搞象徵性的攻擊某某高地之類，還可組織尖兵隊伍進行突擊——採取急行軍快速登山的方式。但如果攀越地形較複雜、較陡較高的山，因在行軍過程中須付出較大的體力，則開始可以中等速度前進，同時休息時間可適當加多和加長。如果隊伍較大，為了照顧大家的體力及確保安全，還可根據各人的年齡、性別、體質等情況規定他們分別到達不同的高地（或攀登不同的路綫）。

在行軍途中，如遇天氣突然惡化等意外情況，切勿亂吵亂嚷，應嚴格遵守紀律，听候指揮部的統一命令。一般說來，如果天氣不是過分惡化，在不影響安全的情況下，可以風雨無阻，繼續前進。反之，就應採取相應的對策

——或則改道前进，或則就地休息，或則就地宿营，或則返回平地，而切不可冒然前进。

七、活动方式

为了使登山活动开展得更有效，通过登山活动更能使登山者受到有益的锻炼和教育，在登山过程中可以安排各种不同的活动内容。

近几年来全国各地创造和积累了不少很好的经验，如“夺红旗”、“抢山头”、“军事野营”、“综合性的军事登山”、“象征性登山”（象“攻占某某高地”）等方式。活动内容可从当前国内外形势，并结合民兵训练的需要，采用急行军传口令、搜山捕特、攻占制高点、射击、防空、简易通讯等军事演习。此外，还可在登山中请老红军、老干部讲革命斗争故事；唱革命歌曲和朗诵革命诗词；开展团日、队日活动；各种座谈会等。

总之，从实战观念出发，在各种登山方式中应以培养登山者快速登山能力为主要内容。在所进行的各种活动中，要使登山者受到更多的锻炼和教育。

八、夜间登山

夜间登山，是民兵训练的一个重要组成部分。它有着重要的实战意义。如果我们在平时就练就了这套夜间实战本

領，那么不管敌人是从白天来，还是在黑夜来，我們就同样可以把它們消灭在全民皆兵的汪洋大海之中。

夜間登山，應該以結合民兵訓練采取軍事性登山和軍事野營的方式为主。如“传口令”、“攻占制高点”、“搜山捕特”和簡易通訊等。

由于这种訓練是在夜間摸黑进行的，与白天的环境不同，因此要特別加强組織工作。在登山之前（白天），要对地形、山勢、路綫等进行特別細致的調查研究工作。队伍也更要組織得完善一些（队伍不宜过大），要更強調集体化与軍事化。

另外，由于摸黑不便行动，除随带照明、通訊等联络用具之外，还須特別加强安全保护工作。

九、山間露營

一般登不高的山，是可以当天返回住地的。但如果結合軍事野營，或登較高的山，如当天不能返回营地时，这时就需要在山間設营紮寨了。

由于在山間露營比在其它地方都复杂和困难，山間的地形和气候的变化都比較复杂，所以在山間露營时，必須注意下列各点：

（一）事先必須攜帶帐篷、繩索、錘子等露營装备。

（二）在草坡上、有碎石的草坡上和岩石山坡上露營时，必須选择在不会发生滾石的地方。在山間河旁（河水或溪水最好是清澈的）露營时，必須选择河水上涨时不致淹沒

的地方。

(三) 营地要設得尽量集中些，不要太分散，以便互相联系和照顧。

(四) 为了夜間能讓同志們休息得好，事先攜帶好保暖用的服装和被褥等物也是很重要的（特别是天气比較寒冷时）。

(五) 夜間队伍休息时，还要专门指定一些人輪流值班“放哨”，以保證全队的安全。

十、归 营

开展群众性的登山活动不能有头无尾。当队伍登上山峰和开展了各种活动以后，負責登山活动的同志还要組織好大家归营的工作。

在下山归营之前，要集合队伍，清查人数，并检点每人所带的东西有无丢失。如帶有武器，要特別严格检查。等指揮人員作过簡短的总结性的講話后，队伍即可下山。

队伍在下山归营时，可采取集体归营和分散归营两种方法。一般情况下，均取前者。但如果队伍过大或登山者来自各个单位，亦可以按民兵組織分头下山。为了严肃队伍的紀律和保證安全，在通常情况下，不允許一个人或几个人合伙下山。

下山时，由于身体疲劳以及人体重心前傾，不大好控制住自己的身体，因此務必繼續提高警惕，以免在归营时发生意外事故。