



高等院校特色体育课程系列教材



系列教材总主编 牟少华 杨雪芹

户外运动

Outdoor Sports

◎本册主编 沈永金

云南大学出版社
Yunnan University Press

高等院校特色体育课程系列教材

主编：牟少华、杨雪芹

2012年3月

云南大学出版社

ISBN 978-7-248-2482-1

户外运动

系列教材总主编 牟少华 杨雪芹
本 册 主 编 沈永金
本 册 副 主 编 谭功澍 洪艳玲 李明军
本 册 编 委 陆 烨 熊绍秋 许丽存

图书在版编目 (CIP) 数据

户外运动/沈永金主编. —昆明: 云南大学出版社, 2013

高等院校特色体育课程系列教材/牟少华, 杨雪芹主编

ISBN 978 - 7 - 5482 - 1712 - 1

I. ①户… II. ①沈… III. ①体育锻炼—高等学校—教材 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 248867 号

高等院校特色体育课程系列教材
户外运动

系列教材总主编 牟少华 杨雪芹

本 册 主 编 沈永金

策划编辑: 徐 曼

责任编辑: 徐 曼

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明研汇印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 7.75

字 数: 193 千

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 1712 - 1

定 价: 20.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号

云南大学英华园内 (邮编: 650091)

发行电话: (0871) 65033244, 65031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E - mail: market@ynup.com

总 序

当代高校体育正向着多元文化的方向不断深化改革，其目的是站在“以人为本”的角度，将体育课程内容进行特色化、区域化、个性化的调整，并在课程实施过程中加入人文关注，给予当代大学生的体育需求更多的包容、理解和支持。编写特色教材是体育课程改革的一个重要环节，也是对改革的实践回应。

本系列高校体育特色教材，正是紧紧抓住当代大学生在身体教育和体育文化方面的诸多诉求，响应素质教育和人本发展的教育理念，选择典型的又较实际的内容，集中编写了《大学生体适能》、《户外运动》、《大学女生身体美育》、《大学生身心拓展训练》、《民族传统体育欣赏与体验》、《高校武术双语教程》等，将基础健康管理、社会时尚体育、民族传统文化等进一步贴近学生实际，不仅关注学生当下的生活方式，还关注学生未来的职业能力与生活品质。

本系列高校体育特色教材，在编写方法上除遵循一般教材的特征外，还体现以下特点：身体操作性，即教材内容贴近真实生活，在每一个领域指导学生相关技能学习，并尝试在具体生活情境下完成技能练习，提高技能学习的实用性；情感体验性，即教材内容符合当代大学生的时尚需求和个性需求，启发学生联系自身实际、生活经验与生活方式，通过活动潜移默化地提高创新意识、生活认知、情感养护能力；人文教育性，即教材内容适当进行拓展，将体育内容赋予一种文化的观照，关注知识技能的人文背景，关注体育活动本身的人文内涵，培养当代大学生的体育人文素养，更注意培养学生的人文生活情趣与生活品质；职业前瞻性，即教材内容指向学生的专业领域与未来职业选择，不仅给予学生专业联系的空间，塑造专业相关的身体发展、体育技能、体能管理概念，还指导学生发掘与未来职业相关的潜能与智慧，锤炼职业素质。

由于编写人员学识有限，编写时间略微紧张，以及其他原因，定有挂一漏万之处，真诚地欢迎同行和广大读者批评指正。

特色体育系列教材策划组

2012年3月于云大昊院

前 言

近年来,我国户外运动得到迅猛发展,究其原因,有如下几点:一、广大人民群众对自身身体健康状况与生存技能的关注度越来越高,提高生存技能已成为国家未来人才培养的重要组成部分。二、户外运动可操作性强、趣味性高,能使人们在强健体魄之余挑战自我极限,人们乐于参与其中。在庄严而神圣的校园中,越来越多的学生喜爱并关注着户外运动。三、高校体育专业在努力培养技能与智能共同发展的户外运动人才,提高了我国户外竞技水平。四、随着我国户外竞技水平的不断提高,相关的理论研究亦取得了较多的成果,理论研究成果反过来又促进了我国户外运动向更深层次发展。

编者紧跟时代潮流和大众意向编写了《户外运动》一书,详细介绍了户外运动各个项目的发展历史、发展现状、运动技能、运动要点及户外安全与救护等内容。

本书体系完整,内容翔实,汇聚了众多运动专家、学者的研究成果,颇具时代性、先进性、丰富性、人文性和实用性,可为高校体育专业学生及广大户外爱好者提供一定的参考和指导。

在本书的编写过程中,云南大学体育学院给予了大力支持,编者在此表示衷心的感谢。

沈永金

2013年8月

目 录

第一章 户外运动概述	(1)
第一节 户外运动的起源	(1)
第二节 户外运动的发展	(2)
第三节 户外运动的特点与项目分布	(4)
第四节 户外运动的主要种类	(5)
第五节 开展户外运动的目的和意义	(7)
第六节 开展户外运动应当注意的问题	(8)
第七节 户外运动基本装备	(9)
第二章 定向运动	(12)
第一节 定向运动概述	(12)
第二节 定向运动知识与技能	(24)
第三节 定向运动的工具与装备	(31)
第四节 定向运动的训练	(41)
第五节 大学生定向运动的开展	(44)
第六节 沿径定向	(47)
第三章 徒步穿越与野外生存	(50)
第一节 徒步穿越概述	(50)
第二节 徒步穿越的技能	(52)
第三节 野外生存的技能	(58)
第四节 基本身体素质练习	(72)

第四章 其他户外运动项目介绍	(74)
第一节 综 述	(74)
第二节 攀 岩	(75)
第三节 攀 冰	(77)
第四节 速 降	(81)
第五节 野 营	(81)
第六节 溯 溪	(85)
第七节 登 山	(87)
第八节 潜 水	(92)
第九节 冲 浪	(94)
第十节 钓 鱼	(96)
第十一节 小轮车	(102)
第十二节 漂 流	(103)
第十三节 滑 翔	(106)
第五章 户外运动的安全与救护	(109)
第一节 野外险情	(109)
第二节 野外救护	(111)
参考文献	(115)

第一章 户外运动概述

第一节 户外运动的起源

有人认为户外运动起源于民间活动。在欧洲阿尔卑斯山区海拔 3 000 ~ 4 000 米的雪线附近,接近高山植物禁区的地带生长着一种名叫“高山玫瑰”的野花,它是男人对爱情坚定、坚强、勇敢、无畏的象征。据说 18 世纪时该地流传着这样一种风俗:小伙子向姑娘求爱时,为了表示对爱情的忠诚,他必须战胜艰难险阻勇敢地攀上高山,采来这种“高山玫瑰”献给心爱的姑娘。时至今日,当地居民仍然保留着这种风俗。长此以往,阿尔卑斯山区的登山活动便发展成为一种被广大群众喜爱并踊跃参加的体育活动。

关于户外运动的起源,还存在着另外一种说法。18 世纪中期,阿尔卑斯山以其复杂的山体结构、气象和丰富的动植物资源,吸引了越来越多的科学家的注意。1760 年,日内瓦一位名叫德索修尔的年轻科学家在考察阿尔卑斯山区时对勃朗峰的巨大冰川产生了浓厚的兴趣,然而他未能成功攀登,于是,他在山脚下的沙莫尼镇贴了这样一张告示:“为了探明勃朗峰顶上的情况,谁要能攀上它的顶峰或找到攀上顶峰的道路,将获得重金奖赏。”布告贴出后的 26 年里没有任何回应,直到 1786 年才由沙莫尼镇的医生帕卡尔邀约当地石匠巴尔玛,结伴攀上勃朗峰。一年后,德索修尔携带仪器,请石匠巴尔玛为向导,率领一支 20 多人的队伍登上勃朗峰。

现代登山运动兴起于阿尔卑斯山区,所以世界各国登山运动又被人们称为“阿尔卑斯运动”。

根据各种户外运动起源的记录、传说,我们可以大致认为,户外运动起源于 18 至 19 世纪人们的探险和旅游活动。现代户外运动则兴起于 20 世纪后期,其发展与人们的环境变化及休闲娱乐、大众体育的发展有密切联系,逐渐发展为一项独立的体育运动。

户外运动是指在自然环境中进行且具有一定挑战性的运动项目,不仅可以强健体魄、放松压抑紧张的心情,充分享受大自然给予人们的无穷魅力和震撼,还可以加强人与人之间的相互理解和信任,培养个人毅力、团队合作精神,并能提高野外生存的能力。近年来,户外运动越来越吸引人们的目光,日益成为备受关注的焦点,深受青年人的欢迎和喜爱。

户外运动所包含的活动内容和技能源于人类的劳动生活、生产实践、科学探险,它是从原始战争、生产、探险中提炼出来的体育运动,目的是促进人在身体、心智方面的发展,是一个认识自我、完善自我、挑战自我的过程。现代户外运动通过不断地注入新的科学文化内涵,成为人们娱乐和锻炼身体的手段,丰富了生活,提升了生活质量。

第二节 户外运动的发展

一、国外户外运动的发展

户外运动自古有之,直到近代才逐渐发展成为远足、登山、探险等体育项目。

18世纪,一些传教士为了传教不得不穿越山区,科学家为了研究自然生态也开始走入山区,除此以外,还有一些社会新阶层的实业家和企业家为了追求刺激开始将登山作为一种新兴的休闲方式,但当时的户外运动无论在技术上还是装备上都还相当简陋。

1857年,世界上最早的户外运动俱乐部在德国诞生,这个以登山、徒步为主要运动项目的民间组织是现代户外运动俱乐部的雏形。户外运动俱乐部的诞生促进了登山运动的发展。1855—1865年,阿尔卑斯山脉20座4000米以上的高峰被相继征服。在此之后,户外运动形势发生了很大变化。其中,陆地上以登山、攀岩、溯溪、溪降、漂流、探洞、滑雪、越野自行车、滑板等一些带有冒险性的极限运动为主体的山野类活动被相继纳入户外运动项目。

早期的户外运动被认为是一种生存手段,采药、狩猎等活动被认为是人类为了生存和发展进行的活动。第二次世界大战期间,英国特种部队运用天然屏障和绳网进行障碍训练,目的是提高军队的野外作战能力,培养士兵的团队合作能力,这是人类第一次系统地把户外运动有目的地运用到实践中来,促使户外运动发展成为一个体育项目。

经过统计发现,在第二次世界大战中发生的多起海难里逃生的人群,年龄居于28~38岁的最多,专家研究发现,这一年龄群中的人员大多心理成熟、生活经验丰富、具有良好的团队精神,正是这些因素使他们得以逃生。第二次世界大战后,战争结束,经济发展,户外活动逐步走出军事和求生的领域,渐渐成为人类娱乐、休闲和提升生活质量的一种新的生活方式。

近几十年来,拓展训练开始出现在人工场地当中,分别模拟高山、峡谷、岩壁、沼泽地、高空架、断桥、绳网或障碍物等场地设施,从个人能力和团体协作的角度精心设计出一个个令人心惊肉跳的惊险项目,通过体验模拟探险,在克服困难中个人的能力和团体的协作力得到了提高。场地的拓展使拓展训练更具有计划性、目的性和可操控性,使理念传播、认知启发、互动教育、体验强化更好地结合起来,把各种活动项目有针对性地与企业文化结合起来,对团队建设、提高领导力和执行力具有独到的效果。如今,拓展训练发展迅速,从专业的项目训练推广到了面向大众的体验式运动。

户外运动以其独特的魅力吸引了越来越多的参与者。新西兰350多万人口中有200多万人参加过不同形式的户外运动,丰富多彩的户外运动吸引了大量国内外游客到新西兰度假。尼泊尔的登山及户外运动产业已经发展成为其外汇收入的主要来源和经济总量的重要支撑。

1989年,新西兰举办了首次越野探险挑战赛,随后各国的多种形式的户外活动、比赛在世界范围内迅速开展起来。在欧洲,每年都举行许多大型的越野挑战赛,除职业选手和经过训练的业余选手参加的专业比赛外,还有一些大众性的比赛供民众自由选择、自费参加。户外运动比赛只是一种形式,重在参与,重在体验。如今,户外运动已经成为一种

全面健身的方式,也成为一种时髦高尚的体育消费。

二、国内户外运动的发展

20世纪80年代,随着中国户外资源的对外开放,外国登山者和探险者带来了“户外运动”这一新概念。他们在中国进行山地穿越、徒步旅行、江河漂流、山地自行车、山间滑雪、攀岩等活动,使国人开始认识到这些耳目一新的体育活动。之后,一些国内的探险、旅游爱好者开始参与这些活动。1989年中国第一家从事野外运动的民间社团——昆明登山探险协会在昆明成立。

1993年,中国登山协会在北京主持召开了首次全国野外运动研讨会,对户外运动的开展进行了首次研讨和梳理,对户外运动在中国的开展和普及起到了极大的推动作用。90年代末,中国户外运动和户外俱乐部高速发展,已有百余家相关组织相继成立,每到节假日,全国各地都有一批批爱好者背上背包,到山里组织各种活动。在中国登山运动管理中心的领导下,2003年年底,注册的正式俱乐部有300多家。

三、我国发展户外运动的优势

我国户外运动呈迅猛发展的态势,在自然资源、社会经济、人们生活水平提高、追求健康生活方式、闲暇时间等方面我国具有发展户外运动的优势。

(一) 自然资源

(1) 陆地资源:利用我国境内众多的山川资源可以进行登山、攀岩、越野生存、山地自行车、徒步越野、滑雪等野外项目。利用沙漠如塔克拉玛干沙漠(337 600平方公里)等,可以开展汽车、摩托车拉力及野外生存等项目。

(2) 河流资源:我国河网稠密,天然河道总长40余万公里,可以用这些河流进行漂流、冲浪、游泳等项目。河流流域面积在100平方公里、1 000平方公里、10 000平方公里的河流分别有5万余条、1 600多条、163条。其中许多河流地势险峻,河道曲折,这为户外运动创造了条件。

(3) 湖泊海洋资源:我国的湖泊水库面积达107.42万平方公里,海域面积473万平方公里,海岸带面积28万平方公里,利用这些水面资源可以开展潜水、滑水、冲浪、海水浴、游泳等户外运动项目。

(二) 闲暇时间

随着我国假日制度的调整,每周有双休日,每年有“黄金周”、“小长假”等一些大大小小的假期,使得人们有更多的休息和休闲时间,加之2003年的“非典”疫情让人们意识到健康的重要性,促使老百姓有了“花钱买健康”的想法,大众参加户外运动的热情日渐高涨。充足的闲暇时间是中国老百姓进行户外运动的保障,人们可以根据自身需求参加户外运动,如自驾车出游、野营等等。

(三) 户外运动爱好者层次

相关调查统计表明,我国参与户外运动人群中以工作压力较大的年轻白领居多,如IT人员、外企职员,行业多居于贸易、销售、财务等;一部分心态年轻、热爱挑战的中年人士,如公司企业中高层、个体工商户等;喜欢旅游和艺术的自由职业者,如摄影家、

作家、画家等；另外，还有干部、医生、警察、记者以及大学生、工人等。户外运动爱好者的层次十分丰富。

户外运动锻炼了身体、增强了体质，提高了人民的健康水平。在自然山水中进行运动可使人远离城市的污染与喧嚣，起到返璞归真、愉悦身心、调节生活节奏的作用。

四、我国户外运动的发展潜力与发展方向

户外运动正快速成长并逐步形成产业规模，它使人们逐步离开传统的、封闭的体育场馆，走向自然荒野，纵情于山水间，向大自然寻求人类生存的本质意义。

我国自然资源丰富，但对比美国、日本的状况，我国的体育项目开发与国外还有很大差距。我国户外运动的发展程度不高，一方面，我国正处于社会主义初级阶段，经济发展水平制约了体育事业的发展；另一方面，我国户外运动开发力度不够，经营观念不强，许多户外（野外）体育运动项目潜力还未被发掘出来。但是，随着我国人民经济收入的不断提高，国内外户外运动市场需求的日趋增大，可以预见我国户外运动巨大的发展潜力将逐步被挖掘出来，前景光明。我国户外运动正面向大众化、社会化、产业化的方向发展。

五、我国户外运动开发的建议

(1) 确立我国户外运动发展的战略地位，加大理论研究力度。提高户外运动产业化开发意识。认清形势、明确责任，充分发挥户外运动俱乐部在全民健身活动中的作用。

(2) 处理好社会效益和经济效益之间的关系，探索和完善具有中国特色的户外运动模式，促进俱乐部健康发展，改革其现有的管理体制。

(3) 通过比赛，以赛代练，提高竞技水平。

(4) 合理利用我国户外运动体育资源优势，进行多种项目的开发。

(5) 多种方式加大宣传力度，激发户外运动的需求，引导户外体育消费。

(6) 建立和完善户外（野外）体育法规体系，使其有序运营、操作。

(7) 培养专业人才，提高现有从业人员的素质，将安全放在首位。

(8) 经济发展与宗教信仰相协调，开发与生态保护并重，实现可持续发展。

第三节 户外运动的特点与项目分布

一、户外运动的特点

(1) 户外运动是在自然环境中进行的，有着回归自然、返璞归真的特征。我们要对自然有发自内心的热爱和亲近，才能深入感悟户外运动的乐趣。这种热爱不仅是对自然环境美妙温情的一面，也包括它残酷恶劣的一面。

(2) 户外运动无一例外地具有不同程度的挑战性和探险性。要有挑战自我极限的心理准备，要作好吃苦受累的准备，要保持积极健康的心态。

(3) 户外运动强调团队精神。团队的力量远远大于个人的力量，尤其是在恶劣环境中。任何时候请记住：不要挑战自然，尤其是不要一个人挑战自然。

(4) 户外运动是一门综合性的学问。户外运动不仅受地理环境的影响，还受气候、

植被、动物、天象、水文甚至地域文化等因素的影响,要求参与者不仅做一个运动方面的好手,还应该是一个综合各种知识的复合型人才。

(5) 户外运动对体能有严苛的近乎极限的全面要求。户外运动是一门专业性非常强的体育运动,要有科学的运动方法和训练方式,对参加者在心理、生理和装备等方面有着非常高的专业要求,不是简简单单背个包上路就可以算是户外运动爱好者。

(6) 户外运动是体验教育的重要组成部分。户外运动通过组织和引导,使参加者在亲身实践中自觉自然地学习地理天文、气候水文、运动医学、动物植物乃至人文历史等具体知识,同时也将团队、坚持、奉献、互助等做人做事的基本道理内化为健康的心理品格,转化为良好的行为习惯。

二、户外运动的项目分布

(1) 空中项目:滑翔(有动力、无动力)、热气球、跳伞等。

(2) 水上项目:漂流、扎筏、泅渡等。

(3) 陆上项目:丛林穿越、登山、攀岩、溯溪、露营、探洞等。

(4) 综合项目:野外生存、野外拓展、探险挑战赛、定向越野赛等。

第四节 户外运动的主要种类

一、攀 岩

攀岩按场地分为自然场地攀岩和人工场地攀岩,按工具分为自由攀登和器械攀登,是一项刺激且很有挑战性的活动。攀岩时要系上安全带和保护绳,配备绳索等以免发生危险。

二、攀 冰

攀冰由攀岩运动发展而来,是攀登高山、雪山的必修科目,更是登山运动的基本技能之一。目前攀的冰主要是自然冰,分为冰瀑和冰挂两种。攀冰是一项借助于装备、器械而进行的运动,要求装备质量高且经久耐用。

三、速 降

速降主要是指悬崖速降,是在教练的指导与保护下,运用各种专业登山器材,由教练现场指导器材的使用及技术动作,在天然陡壁上凌空飞步,利用绳索由岩壁顶端下降到地面。

四、野 营

野营是指野外露营、野炊。野营是种休闲活动,通常野营者要携带帐篷,离开城市在野外扎营,度过一个或者多个夜晚。野营通常和其他活动联系,如徒步、钓鱼或者游泳等。

五、野外定向

野外定向又名“定向越野”，是一种在野外利用地图和指南针，以不同形式去完成一段路程，并在检查点为控制卡（记录卡）打上印记的活动。1918年，瑞典童军领袖吉兰特（MajOr Ernst Killander）发明了一种“寻宝活动”，以训练童军在野外辨别方向及体能，经过不断发展，成为今天的野外定向。

六、定向

定向运动也是竞技体育项目之一，它类似于众所周知的寻找宝藏。大致过程是：在旷野、山丘的丛林或近郊公园等优美的自然环境中，事先隐藏好数个点，参加者手持地图和指北针，采用徒步、奔跑等方式，迅速准确地逐个找出点，有机地将个人休闲、娱乐与团队熔炼、协作融为一体。

七、城市定向

城市定向与野外定向最大、最明显的区别便是在各大城市内举行，其复杂性和难度小于野外定向。通常城市定向以比赛形式出现，一般强调文化性和娱乐性，要求类似“寻宝”游戏。

八、溯溪

溯溪是一项在峡谷溪流中不断克服一个接一个的急流、瀑布、跌水、旋涡，激流勇进、逆水前行，穷水之源而登山之巅的探险运动。除专门的器械、技术外，更要依靠队友之间的倾力配合。由于自始至终在水中行进，即便不长的溪谷也要历尽艰辛才能穿越。

九、探险

户外休闲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、团队之间的合作精神，提高野外生存能力。

十、徒步穿越

徒步穿越亦称“远足”、“行山”或“健行”，并不是通常意义上的散步，也不是体育竞赛中的竞走项目，而是指有目的地在城市的郊区行走锻炼，不需要登上山顶，但是登山和穿越密切相关，两种活动经常结合在一起。登山和穿越都需要专门的设备，例如专门的登山鞋、冲锋衣裤等，登山穿越爱好者也需要准备一定的食物和工具，比如刀具、指北针等。

十一、潜水

潜水泛指所有的水面下的活动。包含使用压缩机由水面供气的潜水，由潜水员自行携带呼吸系统的水肺潜水，以及不携带呼吸系统，仅使用轻装备的自由潜水。

十二、冲浪

冲浪是以海浪为动力,利用自身的高超技巧和平衡能力搏击海浪的一项运动。运动员站立在冲浪板上,利用腹板、跪板、充气的橡皮垫、划艇、皮艇等驾驭海浪。不论采用哪种器材,运动员都要有很高的技巧和平衡能力,同时要善于在风浪中长距离游泳。

十三、钓鱼

钓鱼是捕捉鱼类的一种方法。钓鱼的主要工具有钓竿、鱼饵。钓竿一般由竹子或塑料质地的轻而有力的竿状物质制成,钓竿和鱼饵用丝线连接。一般的鱼饵可以是蚯蚓、米饭、菜叶、苍蝇、蛆等,现在也有专门制作好的鱼饵出售。鱼饵可以直接挂在丝线上,但有个鱼钩会更好,有些鱼还会有特殊的鱼钩。另外,加一个鱼漂更有帮助,在周围水面撒一些豆糠会引来更多的鱼。

十四、小轮车

小轮车(BMX)起源于20世纪60年代美国的加利福尼亚,年轻人从摩托车越野赛中得到启发,在自建的场地上比赛自行车,很快有了第一批拥趸。1978年,小轮车传入欧洲;1982年,第一届小轮车世界锦标赛举行;1993年,国际自行车运动联盟接纳小轮车为新成员;2003年,国际奥委会通过决议,将小轮车列为北京奥运会正式比赛项目。年轻人的惊险游戏,就这样登上了运动世界的最高殿堂。

第五节 开展户外运动的目的是意义

(1) 随着国民经济水平的提高,人们生活水平日益提高,老百姓越来越重视自己的健康。参加户外活动,不仅能锻炼身体、有益健康,还能放松身心、舒缓压力。

(2) 喧嚣繁杂的城市环境、快节奏的都市生活让从事脑力劳动的劳动者倍感身心疲惫,到绿色的大自然中去撒野,无疑是种极好的放松和调理的方式。我国自然资源丰富,得天独厚的地理条件也为户外运动提供了一个广阔的空间。

(3) 参加户外活动可以拓展人脉,认识各个阶层、行业、领域的朋友,大家在一种不涉及利益关系的状态下相识相知,可以卸下平日里的伪装,从而更能体现人的真实精神面貌。

(4) 对于很多单身人士来说,参加户外活动也可以扩大自己的交际圈,也许还能通过户外运动找到自己的终生良伴。

(5) 户外运动参与性强,老少皆宜。户外运动方式多种多样,有登山、远足、渡水、露营等等,类似于“体育超市”,可以自由选择,不断变换,有利于张扬个性,挖掘潜能,顺应了社会发展的需要。参与者年龄可大可小,不同的人可以在不同的项目中找到独有的一份乐趣。

(6) 参加难度比较大的户外活动可以丰富人生,也是对自己耐力和意志力的挑战和考验。

第六节 开展户外运动应当注意的问题

媒体及大众的关注使得登山、探险活动一直成为户外运动的亮点和焦点,因此,在很多人的观念中,户外运动就是登雪山、极地探险等。于是,“户外运动”似乎是一个高不可攀的稀有事物,一项少数人才能参与的特别运动。其实户外运动并非少数人的探险行为。户外运动是广泛的概念,它包含了各种形式、各种层次的项目。走到户外,融入自然,锻炼身体,净化心灵,任何人只要愿意都可以选择这样一种运动观念和运动方式。

需要提醒的是,进行户外运动时必须注意以下问题。

一、安全

户外运动不同于旅行,更不是旅游。户外运动是以自然环境为活动区域,带有探险性质或体验探险的运动。恶劣的自然环境,千变万化的气候条件,有时候甚至与死亡只有一线之隔。所以我们要尽量避开危险的境况,不断增加户外运动基本知识,不断加强户外运动基础技能的训练,提高野外恶劣环境下的适应与生存能力。切记:玩户外得到快乐的同时,我们需要全身而退!

二、科学

在自然的面前人是渺小的,所以不要试图征服什么,要顺其自然,科学掌握自然规律,科学地使用装备,科学地进行技术操作。

三、理智

面对自然的诱惑,或者面对自然的困境,都要理智对待。冷静地策划、制订活动计划,理智地处理危机,甚至理智地面对死亡。

四、团队

参加活动的人员,在具备良好的体能、稳定的心理素质、良好道德水准的同时,还要具有乐于助人的团队精神。让队伍形成一个友爱互助的氛围是非常重要的。团队中每个人都要明确自己扮演的角色和肩负的责任,努力发挥自己的优势,与队友优势互补,提高整体的战斗力。精良的团队,活动中必须分工明确,形成紧张有序、组织纪律性强的高素质活动团体。

五、环保

在自然环境中活动,我们在与自然感应交流的同时,也得相应地负担起保护大自然本来面貌的义务。因为我们热爱这个运动,所以保护环境是作为一个合格的户外运动爱好者最基本的品质要求。

第七节 户外运动基本装备

一、个人穿着用品

(一) 服装篇

- (1) 冲锋衣裤 (户外活动必备, 防风、防水、透气、耐磨……)。
- (2) 抓绒衣 (含 WINDSTOPPER, 主要是防风、保暖)。
- (3) 排汗内衣 (户外运动后保持身体干燥)。
- (4) 快干衣裤 (夏天出行的必备, 裤管、袖管最好是可以脱卸的)。
- (5) 羽绒衣裤 (冬天出行或者去高原地带的保暖必备)。
- (6) 其他个人衣物 (内衣裤、汗衫 T 恤……)。

(二) 鞋袜篇

- (1) 徒步登山鞋 (适应性强、耐磨、防水, 最好是中高帮的, 可保护脚踝)。
- (2) 轻便运动休闲鞋 (适合一般的郊游活动)。
- (3) 运动凉鞋 (可当拖鞋穿, 夏天徒步也可直接穿)。
- (4) 排汗袜子 (最好是 COOLMAX 料的, 配合 GORE-TEX 鞋穿, 可排脚汗, 冬天可防冻伤)。
- (5) 普通运动袜 (棉的, 穿着舒服就行)。
- (6) 雪套 (在雪地或者泥泞路段很管用)。

(三) 帽子、手套、眼镜篇

- (1) 遮阳帽 (圆边的、棒球帽式的, 依个人喜好, 能挡太阳就行)。
- (2) 抓绒帽 (主要是保暖)。
- (3) 薄手套 (主要为了活动方便, 比如可以拍照等)。
- (4) 厚手套 (主要是保暖的功效)。
- (5) 眼镜 (运动型的更好一点, 主要功能是遮阳, 也可以用来摆酷)。

二、个人装备用品

(一) 背包篇

- (1) 大背包 (短途露营或者长途旅行的必备, 以背着舒适且能承重为佳, 45~80 升不等)。
- (2) 小背包 (短途旅行或长途备用, 有一定的背负, 15~30 升不等)。
- (3) 腰包或挎包 (长途出行时放随身小东西用, 最好是可放水壶的那种)。
- (4) 摄影包 (根据个人需要, 斜挎的比较简单取用镜头)。

(二) 野营篇

- (1) 睡袋 (长途宜带体积小的羽绒睡袋, 节省空间, 还有就是根据季节的需要带)。
- (2) 睡袋内胆 (长途旅行不露营的话, 只要带个防脏的抓绒或者棉的睡袋内胆就可

以了)。

(3) 帐篷(普通露营的话,一般的防水抗风帐篷就可以了,长途远行的话建议带体积小的、轻便的帐篷)。

(4) 帐篷地席(保护你的帐篷底面免受磨损)。

(5) 防潮垫(普通的可以让你随时随地坐下、躺下,充气垫让你更舒服)。

(6) 铝膜地席(携带轻巧方便,必要时可以作为摄影的反光板)。

(三) 照明篇

(1) 头灯(可以让你腾出双手,很方便)。

(2) 手电(作为备用的照明,还是比较可靠的)。

(3) 营灯(在营地用或者在帐篷内用,效果很好)。

(4) 荧光棒(有一定的作用,就是不要乱扔,不环保)。

(5) 防风打火机(用处不小,应急时做照明不错)。

(6) 防水火柴(也是应急之用)。

(四) 炊具篇

(1) 炉头(让你在野外可以吃到热的东西,小资用品之一)。

(2) 气罐(配合炉头使用,注意携带安全)。

(3) 套锅(有灶台了,没锅可不行,烧饭、烧汤、煮面、煎蛋都靠它了)。

(4) 小钢杯(环保用品,喝什么都可以,早上还可作为洗漱杯)。

(5) 烧烤炉(自驾车活动可以携带的腐化用品)。

(五) 水具篇

(1) 户外水壶(可以有效地防腐,颜色比较酷)。

(2) 军用水壶(带一个饭盒,这点比较实用)。

(3) 水袋(野外穿越时或自行车旅行时比较管用)。

(4) 保温水壶(冬天出去,喝一口热水是一种享受)。

(5) 净水器(比较专业,对生活质量有要求的人士用)。

(6) 净水药片(携带方便,净水效果一般,但可满足要求)。

(六) 通信篇

(1) 手机(最常用的联系方式,信号最关键,但野外的信号一般较弱)。

(2) 对讲机(团队活动中很管用的装备,前后呼应,在一定范围内逛街也很实用)。

(3) GPS(全球定位系统,专业的玩具,可以帮忙定位、定线路、防迷路)。

(4) 求生哨(携带方便,也可作为团队联系方法之一)。

(七) 其他篇

(1) 登山杖(使用得好,可以节省20%左右的体力,还可作为独脚架)。

(2) 洗漱包(用处不说了,井井有条而已)。

(3) 个人卫生(牙刷、肥皂、毛巾、牙膏、手纸、爽足粉、耳塞、防晒霜、唇膏、发热贴、指甲钳、净水器药品、个人药品)。

(4) 背包雨罩(不仅可以防水,还是长途时理想的防尘工具)。