



天气转热,我市户外运动趋热,有必要给盲目参与者提个醒 科学规划线路,有效降低危险系数

近些年,户外运动受我市不少市民青睐。不少市民愿意远离压抑的城市高层建筑,走到户外,寻找清凉,拥抱自然,赴一场负氧离子的盛宴。与此同时,我市驴友发生意外的新闻层出不穷,令人痛心。

夏日炎炎,户外运动日益增多。近日,记者联系我市资深户外运动者老金叔,向他了解参加户外运动之前应做的准备,以及该如何避免在户外可能出现的危险,力争将户外活动的危险系数降到最低。



永康驴友在丽水遂昌露营

衣着舒适,挑选质量好的登山设备

户外运动代表着需要长时间行走,可能还会路过需要手脚并用的路段,所以需要穿能让身体活动开的衣物。

在登山过程中,穿一双舒服的鞋子很重要。在问到出发前应该做什么准备时,老金叔首先说到了登山鞋。他说,一双好的登山鞋能有效防滑,帮助登山者穿越一些难走的路段,而且能防止崴脚,能保护踝关节。

在采访过程中,老金叔不止一次提到了速干衣裤。顾名思义,速干衣裤就是在遇水之后,能在短时间内干燥。他说,在户外,可能会有突如其来的风雨,也可能会有需要涉水的路段。若是穿着湿衣服继续前行,会给行程带来阻碍。除此之外,护膝和登



永康驴友行进中

山杖也能起到很大的作用。

之后,老金叔说,有一顶质量好的帐篷也非常重要。说到这儿,他想起了前些年,他们一行在温州市永嘉县楠溪江边遇到的情况。当天中午,他们在江边搭建帐篷准备露营,不料下起了大雨。他们马上收拾东西继续往前。这场雨一直持续到晚上,而且周围也没有人家。于是,他们就找了一块平地,在雨中搭建起帐篷。

当天晚上风雨很大,能清楚地听到帐篷外雨落地的声音。亏得当初选购帐篷时,购买了质量较好的,否则帐篷杆还不被风刮断了。老金叔说,由于他们的帐篷防风防雨,故而外面风雨较大,帐篷里面都一片平静。

准备足够的清水,带好必备药品

老金叔告诉记者,虽然说,每次户外活动都是以团队的形式出发,很多时候要互相帮助,但是大家都达成共识:各自照顾好自己,尽量不给同行的伙伴带来麻烦。正是因为遵循这一准则,在他们的圈子里,有三不借:不借光、不借水、不借睡袋。

户外活动不必在城市里,很多时候,多带一份东西就是累赘。老金叔说,所以,抱着不给同伴带来麻

烦的思想,他们都会自行准备好必用品。

在户外,饮用水是很重要,却是喝一口少一口。所以,他们喝水都是一小口一小口,在到达下一补给点前,不会将水全部喝完。

说到这儿,老金叔说起有一年在江西武功山的经历。当天一大早,他们一行就出发了,中间没有任何补给站。整个过程中,他们都是小口喝

水,直到晚上,看到露营地之后,他才将带着的清水喝完。

要是大口大口喝水,肯定半路就喝完了,万一发生什么意外,那将难以应付。他说。

除了登山设备、干粮和清水,还得准备止血带、创可贴、中暑药等药品。而在出发前,老金叔会给自己买一份保险。这是对自己的负责,也是对同伴的负责。他说。

选择合适的露营地,保护自然环境

进入夏天,强对流天气多发,露营点的选择也至关重要。老金叔说,最重要的一点,要远离浅滩等低洼处。

万一半夜下雨,溪水满上来就麻烦了。他说,所以,他们一般选择高处、视野开阔处搭建帐篷。

对于想进行露营体验的市民而

言,露营地会是一个很好的选择。一般露营地都选址在风景优美、气温较城区低的地方,而且配备洗手间、盥洗室、厨房,能及时对饮水和食物进行补给。

除此之外,老金叔说,他们给户外活动总结了八个字:只留脚印,只留照片。我们之所以选择露营,就是

看中了它优美的环境,若是一路走一路扔垃圾,那就有悖我们的初衷了。他说,要护当地的生态环境,不能破坏树木。不仅如此,进入山林还要特别注意防火。

每次生火前,我们都会整理周边的枯枝,用火过程中也会特别注意。老金叔说。

记者手记 知难而退,不是胆怯而是负责

采访时,老金叔不止一次提到,户外运动要量力而行,要有自知之明。这种自知之明不是对自身的否定,而是让自己知道,目前的户外运动水平还处在上升期,还有提升的空间。

在户外运动中,若是领队所规划的线路难度指数,超出了自身的承受范围,但是,为了让自己看上去很勇敢,硬着头皮参加。这种想法要不得,这种做法后患无穷。中途没有发生意外当然最好,若是出了点什么事,在大家都已经精疲力尽无力他顾的情况下,不是给人家添堵么?当然,既然是一个团队的,其他人肯定无法做到熟视无睹,但是就是因为一人的逞强,让整个出行变了意义。这种意外原本是可以避免的,由于自己逞强,连累了整个团队,自己情何以堪。

有自知之明,知难而退听着像是承认自己的不足,并将其公之于众。但是,古语云,人贵有自知之明,有多少成功源于自知之明,只有知道自己的不足,才能及时弥补,才有提升的空间,才能进步。

记者 任晓

参加户外运动 要由简入难循序渐进

我认为,对于刚开始接触户外运动的爱好者而言,我市就有不少合适的路线,不一定要舍近求远。老金叔说。

现在,有不少户外运动新手为了追求刺激,会选择难度指数大的线路,这往往容易发生意外。老金叔说,户外运动也要由易到难,循序渐进,在保证自身安全下,从周边的短线路开始,边锻炼自己的身体素质,边积累户外运动的经验。

对于新手而言,户外运动一定要在经验丰富的前辈的带领下进行。毕竟,在山林中,手机等电子设备容易出现没有信号的情况,户外爱好者可能会面临迷路等状况。若是此时没有人带路,出现意外的可能性会增大。老金叔说,他们每次出发之前,领队都会事先规划路线,然后将此次户外活动的地点、大概所需要的时间、难易程度通知到各人,大家按照自己的身体情况决定是否参加。

这种情况下,量力而行不代表怯弱,而是能正确地看待自己、认清自己的能力的表现。他说,他们是作为一个团队出行的,若是有人在能否完整走下整条线路的问题上逞强了,可能会影响整个团队的进度,还可能会对自身造成原本可以避免的伤害。这是对自己的不负责,也是对团队的不负责。

个人认为,对于新手而言,可以先去我市五指岩、白云山等地走走。老金叔告诉记者,近些年,我市的登山路线受到了不少省内户外运动爱好者的青睐,我市的驴友们也可以从家乡的山开始户外运动,之后再挑战他乡的崇山峻岭。



老金叔一行在丽水遂昌合影