# 技术部工作手册

Update log:

2021 hzg

2023秋 wkr

2024.3.1 wkr 新增领队面试内容，新增领队福利，细化日常活动流程等

2024.3.4 wkr 新增登山杖租借模板，新增活动当天领队指南，实习领队招募数量放宽，报名时间点统一，大巴车接送顺序（hcj）

2024.3.7 wkr （bgs大量）新增文档重要性，新增学习资料：装备、常用技能、登山杖教学视频链接，完善3.6行进途中的“四段论”，完善活动通知模板，新增活动结束后的当日反馈、安利领队组提议等等

强烈建议各位领队将这份文档用微信收藏或其他便于查找的方式保存，便于查阅。

## 一、领队组

### 1、领队会

时间：每学期开学后招新前（有重大问题和事宜需集体讨论时可紧急临时召集）

内容：初步安排每学期活动的时间和**领队人选**

### 2、日常活动流程⭐️

目前协会面向全体会员的外出活动项目有：**一日徒步**、两日露营、城市徒步、公园郊游

一般流程：

2.1确定活动时间（日期星期写全）和带队领队（2位）；

2.2**至少提前1周**提交活动**备案表**（团支书报备）和**领队计划**（宣传部推送）；

2.3提前1周及以上（不超过1个月）领队探路，写**探路总结**

（带正式活动的领队尽量都包含，可再少量招募其他人员（如果已经确定向导押后人选最好一起去）；不要小看探路的危险性，探路的计划路线、时间和人员提前告知技术部部长和徒步队队长）；

2.4各部门及领队需要对接的内容：

* 宣传部（出推送，推送内容出自领队计划）
* 内联部（报名小程序上线，根据最终小程序列表发信息拉群；领队在群里发**活动通知**（微信群公告），招募职务）

关于实习领队的报名在后文中有进一步介绍

* 外联部（包车，领队需要将**活动起点终点**、**本部万柳医学部集合时间**告知**外联部部长**，讨论是否经过新燕园校区，一般是西北边的线路）

目前我们接同学的顺序就是有四个地方，万柳校区、燕园本部和医学部、昌平校区（如有）。

**接送的顺序**：比如去北京西边，那就先接医学部--本部--万柳，比如去门头沟区呀，然后灵山、黄草梁就需要这样来接；如果去北京东边，就需要顺序反过来，像去密云、怀柔，都在北京的东北边。

* 装训部（租借装备，领队前往仓库领取装备——**手台（4-6个）、登山杖（按接龙需求）、会旗（合影用）、救生毯、药包、飘带**，拿取装备之前**请一定告知装训部部长**）（露营活动装备组织同学们统一领取各自装备并分摊公共装备）；

领队最好带上**头灯**，不管是多水的线

* 领队尽早招募实习领队，提前和实习领队**约饭**，与实习领队熟悉，确保其在实习领队群，介绍路线情况，交代职责。（约饭方式和时长不作限制，但是请确保至少一位正式领队和两位实习领队在场。）更多关于实习领队的内容见下文。

2.5**活动前1天**，再次确定所有事宜，确定活动人员名单，内联部买保险；

2.6**活动当天**，领队职责，详见“3、活动当天领队指南”；

2.7**活动后**，一周内收队记、照片（宣传部推送），及时分享路线和写**领队总结**。

### 3、活动当天领队指南

（本人经验少，待各位不断更新）

#### 3.1出发

集合时间前开始点名，出发前确认队伍人员名单，尤其确认向导和押后。

#### 3.2去程

路上积极和司机师傅沟通，解决存在的行车道路问题，在司机犹豫时持续给予信心。

#### 3.3下车前安排好大巴车

下车前和师傅说好在起点处的时间，记下司机联系方式，以备有队员下撤；（如果司机有对讲更好）跟师傅沟通好队伍到达终点的大概时间，一般情况下让司机提前到达终点等待。

#### 3.4护林员

下车之后最重要的问题是确保能够上山，检查护林员或是其他阻碍上山的困难，如有，先尝试**交涉**（商量或贿赂）带队进山，然后再做热身和分发登山杖的工作。交涉的时候带几个同学一起作证；说话不要太直，委婉一些，实在不行再提给钱，给的钱数也让作证同学看到，事后在群里平摊贿赂费用即可。

如果交涉不成，那么可以先让部分领队组织开展热身和教学，其余领队和老会员寻找替代路线**绕路**进山。

#### 3.5热身和教学

这部分可以根据领队习惯来，仅作参考。可以安排自我介绍环节。

（1）热身（供参考）

头部运动：

两手插腰，两脚与肩宽站立，脖子前后左右做下压运动，各下压2次，完成后再做脖子往左、往右各绕圈2次。

腰部运动：

两手插腰，自然站立，手与腰部一起做扭腰画圈状运动，左三圈，右三圈。

直立压腿：

双脚并拢直立，手掌交叉互扣，掌心向两脚背躬身下压，注意两腿绷直，重复做10组

侧压腿运动：

左侧压腿躬身，左脚尖踮起半蹲，左手置于左脚膝盖部，右腿侧向伸直，右手至于右腿膝盖处下压右腿，完成后换右侧压腿躬身压左腿。

扩胸运动：

两腿自然站立，两手向前平伸握拳，然后屈臂扩胸向后，还原到两手向前平伸握拳，手臂伸直，向两侧后方扩胸。

（2）教学

a. 登山杖教学

让大家围成一圈好好听讲，要点：不要挥舞，不用时杖尖朝前；注意前后同学之间的距离以免磕碰；不要用于拉拽；长度以平地直立时手握登山杖手柄大臂和小臂成90度为宜。

b. 鞋带系紧，冰爪的安装等等

#### 3.6行进途中

提醒向导把握好节奏，督促押后做好捡人工作。

在线路强度较大、参与人数多（50人）时，可以安排分队走，保证每队都有携带对讲的领队。人数较少（30人）时，尽量将队伍缩短，前后队不要差开五分钟（500m）以上。

徒协倡导队伍的四段论，即“向导-前中段-后中段-押后”，两个领队分别分布在队伍的前中段和后中段，领队在条件（路况和体能）允许的情况下前后游走。在活动刚开始时，注意培养实习领队使用对讲**进行沟通**的习惯（重点在于沟通，比如押后那边走的很慢要和领队说，向导遇到岔路要和领队说等等），提醒其注意队伍中走得较慢和特别快的人。

倡导“走得慢的同学走在前面，走得快的同学走在队伍后面。”（人少，30人）或者“分队走，前队走得快，可供歇和玩耍的时间稍长；后队可以走慢一些，休息和玩耍时间就少。”（人多，50人）

在不好通过的路段，提前告诉向导通过后需要停留等待。两个领队适当前压，前领队在不好通过的路段停留帮扶，等到后领队后后领队接替前领队的位置。

#### 3.7合适的午餐地点，地点尽量避风、平坦

在活动中适当保持与同学们的互动，教一些力所能及的户外知识。

#### 3.8记得合影，拿出会旗

#### 3.9接近终点，联系司机师傅，联系押后查人

#### 3.10再次清点人数，返程；安全返程在领队群报平安

#### 3.11活动结束

1、约饭聚餐；2、邀请成为实习领队；3、可以在微信群中简要总结一下工作，如果有做的不好的地方向大家道歉，提醒大家泡脚、拉伸等处理酸痛问题等；4、活动反馈问卷（一般理事长唐昊南会发）

#### p.s. 紧急情况

遇到危险情况无法一时处理不要慌，思考最紧要需要解决的事；如果有信号尽快联系协会，会长、理事长、团支书、徒步队队长和技术部部长以及其他领队，协会是领队们坚实的后盾；如果需要救援立刻同时寻求蓝天救援队和当地消防公安的援助。（协会的救援很难有专业团队那样及时）

### 4、探路总结，活动备案表，领队计划，领队总结模板

**领队计划中报名相关时间点‼️：**

活动报名时间为xx月xx日（周三）早10:00开放，共xx个名额(比原计划招募人数要少5个，记得删除)。

如有同学退出则自动让出名额。所以没有抢到名额同学们也可以多刷新，候补新产生的名额。

视报名情况可能在报名截止前增加1-5个名额，若名额增加将在会员群里通知，请同学们留意。

xx月xx日（周五）12:00报名截止。报名截止前因个人原因可以申请退出活动，报名费用全额原路退回。报名截止后将无法申请退款，报名费用不予退还。报名截止后但是无法前来参加活动的同学请告知领队，减轻领队点人的压力。

**其他详见文件**

### 5、活动通知模板（微信群，供参考）

#### 5.1登山杖租借模板：

#接龙

登山杖租借统计（5元/根），3月2日周五（六）17:00前截止（领队根据拿装备时间确定，这个括号内容记得删除）

租借建议：徒协活动不强制要求登山杖。对于习惯于使用登山杖、平衡感不好、怕下坡等情况的同学，建议租借。如果不习惯使用登山杖或从未使用登山杖，建议不要租借或者认真聆听登山杖使用教学。

使用指南：不要挥舞，不用时杖尖朝前；注意前后同学之间的距离以免磕碰；不要用于拉拽；长度以平地直立时手握登山杖手柄大臂和小臂成90度为宜

提示：登山杖属于协会公共装备，请在拿到之后确认功能正常。在回收时如果损坏，协会保留以低于该登山杖购置价格的范围内索赔的权利。（协会登山杖购入价格在78-150之间不等）

例 姓名 根数

#### 5.2一日徒步、城市徒步、公园郊游

欢迎大家参与本次**XXX**一日徒步活动，我是本次活动领队！（由于户外线路有一定风险，）请大家注意如下通知：

1、为统计人数和方便联系，请更改群备注为“真实姓名-院系年级-电话”

2、请不能参加活动的同学自行退出本群，减轻一些找人的负担。

3、为完成活动，需要招募：

摄影2名

队记1~2名

队医1名

向导（实习领队）1名

押后（实习领队）1名

欢迎大家踊跃报名，各项职务无人报名，将由领队指定。

4、提醒大家带足量水（男1.5升、女1升左右，根据天气、路线和自身情况酌情）和食物（早餐尽量上车前解决，早餐必须吃，不然容易出现低血糖；自带简便午餐），控制负重，少带不必要物品（如电脑和书）。携带少量现金及身份证件，以备不时之需。

5、活动当天天气**XX**，气温**XX**℃，请大家合理着装——

（1）户外建议三层着装，即衣裤内速干、中保暖、外防风，同时要注意可穿脱。

（2）建议穿合脚的登山鞋或越野跑鞋，其鞋底有着更大的花纹，在倾斜的路面提供更大的抓地力（普通运动鞋有开胶风险，板鞋容易磨脚，严禁穿凉鞋和有跟的鞋登山）

（3）冬天徒步为了避免出汗后衣服潮湿着凉，建议在背包中备用一件保暖层。

（4）山上天气寒冷，有存在积雪的可能。根据个人能力选择是否携带冰爪。

（5）活动当天天气预报为阴/小雨/中雨，有下雨风险。建议携带雨披、可更换的衣物和塑料袋（用于装换下的湿衣物）。如果衣物防水性能一般，则务必携带雨披。

6、可能会存在手脚并用的情况，建议携带户外手套。建议携带登山杖和护膝；协会有登山杖租借，价格5元/根。（非必要，看个人使用习惯）

7、尽量出校门前上好洗手间，上午路段难找到方便处（尤其女生）

8、为避免上山遭遇阻拦，到达目的地后请大家抓紧时间下车上山，远离公路。如遇护林员，由领队负责交涉。

9、注意安全！过程中勿超前于向导，勿落后于押后，服从领队安排。尤其注意：拍照不走路，走路不拍照！

10、徒步途中部分路段可能出现无信号的状况，请知悉。

确定了大巴车车牌和集合时间之后：

@所有人

大巴车 京XXXXX 司机：X师傅 电话：1XXXXXXXXXX

周**X**早**XX:XX北大**南门外集合，**XX:XX**准时出发，过时不候。

**XX:XX 万柳**

**XX:XX 医学部**

**XX:XX（新燕园，如有）**

**（具体顺序按照目的地方位决定！）**

请多定闹钟，**请不要迟到！！！**

#### 5.3两日露营

请大家仔细阅读通知！

1、领装备：【**X**号**X**点】在31楼地下仓库（仓库入口在松林斜对面大树下）发放露营装备以及公共物资如登山包，帐篷，睡袋，防潮垫等，请每个人务必到场，大约一个小时，请预留好时间。户外用品肯定没多干净，最好不要穿太精致的衣服来，实在有事来不了请联系其他队员帮忙领。

2、食物：每个人自备第一天午餐和第二天早/午餐，第二天预计回到学校时间**XX**，可带点路上充饥小零食；物资组统一采购了晚餐食材（考虑到每个人喜好不同，所以除了晚餐之外的食物都没有统一购买）

如果自己有餐具的话带上，没有的统一买一次性餐具。

欢迎携带腐败食品，只要背得动。产生的所有垃圾必须带下山，务必自备垃圾袋，不建议携带垃圾难处理的食物。

3、水：男生3.5升，女生2.5升（含公用水，如露营地有水源可适量减少）

4、衣物：活动当天天气**XX**，山上气温更低，野外早晚气温只有几度，带好足够的保暖衣物如羽绒服、抓绒、帽子、秋裤等；必须带至少一双备用袜子。自行准备一次性雨衣！最好穿防水鞋，女生可以携带卫生巾晚上放鞋子里吸水。

5、其他物品（有就带，没有不用带）：垃圾袋，头灯/手电筒，护膝，纸巾/湿巾，充电宝，身份证，少量现金，漱口水/口香糖（或牙膏牙刷）。可以在协会借登山杖，价格5元/根，在下面接龙。

6、进山以后手机没有信号，大家最好提前告知家长和室友，以免失联让家长担心

7、本次露营一共**X**顶帐篷，一个帐篷**X**个人，稍晚在群里告知分配结果。每个帐篷至少一个男生。

请大家认领一下职务，把名字填在职位下面~所有人都有一个职务

向导（1人，带路，其他人不要超过向导）

1

押后（1人，在队伍最后，押后不能超过最后一个队员）

1

后勤（5人，负责在活动前一天采购公共食品）

1

厨师（2人，负责煮泡面等）

1

摄影（4人，活动期间拍照，如果背的动可以背相机）

1

装备（3人，携带并清点公共用具，如炊具等）

1

队记（2人，活动结束后写队记）

1

小白兔（4人，离开营地时清理并带走垃圾）

1

确定时间安排后：

大巴车 京XXXXX 司机：X师傅 电话：1XXXXXXXXXX

集合时间**XX**，出发时间**XX**。务必准时到集合地点，过时不候。

预计**XX**到达徒步起点，**XX**午餐，**XX**扎营；第二天**XX**拔营，**XX**返校。

### 6、可供学习的资料

**登山杖使用：**

【春季徒步露营-登山杖妙用：你真的会用登山杖吗？雪地徒步不可或缺的最佳伴侣！-哔哩哔哩】 https://b23.tv/XybwUX9

【登山杖节省力气保护膝盖，但是你真的用对了吗？！#户外干货#户外徒步#登山杖#荒野魁哥#膝盖保护-哔哩哔哩】 https://b23.tv/MVB6H68

**绳子使用：**建议领队携带绳子，2-3米即可

【绳结之王-布林结：绳结之王-布林结：一个都能学会都能用到的绳结#绳结#布林结#绳结之王#户外绳结#户外技能-哔哩哔哩】 <https://b23.tv/xZKnknO>

**冰面救援：**

【冰洞自救：冬季冰面活动掉冰洞如何自救？身体漂浮增大受力面翻滚爬出！#冰面危机＃冰洞自救#冰面破裂#突发急救#自救技巧-哔哩哔哩】 <https://b23.tv/RTJKgsx>

【冰洞救援安全法则：伸、抛、划、游四字要领，冬季落水失温状况更快，救人之前先保证自身安全！#冰面危机＃冰洞救援#冰面破裂#突发急救#救援技巧-哔哩哔哩】https://b23.tv/Wkqgm1Q

**失温处理：**

【防失温必备-各种急救毯：推荐-其实户外防失温的急救毯有各种样式-哔哩哔哩】 <https://b23.tv/c0Dsx3r>

【户外知识-急救毯用法：户外防失温有急救毯怎么用最合理-哔哩哔哩】 <https://b23.tv/wT2sful>

【春季徒步露营-必备急救毯：春冬交替户外徒步容易失温？如何避免户外第一大杀手袭击？-哔哩哔哩】 <https://b23.tv/DjzkX3m>

## 二、实习领队

### 1、实习领队的招募

* 需参加过**至少1次**徒协户外活动方可申请，能熟练使用户外导航软件。（如果报名意愿强烈但是不熟悉导航软件，领队帮助其熟悉使用也可。）

领队招募实习领队的方式不作严格限制，以下为主要方式供领队参考：

1. 会员主动找到领队要求担任实习领队
2. 领队在实习领队群招募
3. 领队在活动群招募

* 实习领队的招募不局限于向导和押后，但是请至少保证有一名押后和一名向导。带队领队可以根据路线难度选择是否增加实习领队数量，新增的实习领队不一定担任向导和押后的职责，也可以负责其他工作，确保实习领队有自己明确的分工并能够落实问责。比如：中队的领导工作（分队行进）。正常情况实习领队数量不超过4名，否则难以保证实习领队认真负责的态度。
* 注意，实习领队不同的报名方式可能对总人数产生影响。

1. 如果实习领队**没能在正常的正式活动的小程序里抢到活动名额**：那么领队向内联部部长寻求内幕报名通道，通过内幕报名成功，一样需要缴纳活动费用。（如果内幕名额已满，与内联部部长、技术部部长讨论，个案处理）
2. 如果实习领队正常报名成功：则不需要特殊处理。

* **强制要求**带队领队与实习领队**见面熟悉**，必须有对方的微信等联系方式。注意，一次活动是由领队和实习领队共同完成，我们称“XXX活动领队组”。作为一个团队，应确保领队和实习领队相互认识。

### 2、向导、押后职责

向导：队伍**最前方带路，**未经领队当面允许**，所有队员（不包括领队）不得超过向导**；控制配速，与前领队距离不可过远。

押后：队伍**最后方收队，**未经领队当面允许**，所有队员（不包括领队）不得落后押后**；压缩队伍，与后领队距离不可过远。

如果向导和押后完成了其相应职责，分别退还其活动报名费用（额外产生的门票或其他意外均摊费用不退还）。是否完成相应职责的判断由两位带队领队一同判断。退还事项和协会财务进行对接。

### 3、领队选拔基本要求

（1）担任协会活动向导/押后至少2次，热爱徒协；

（2）积极参加领队技术讲座（校内讲座or野外讲座）（对大佬来说非强制）；

（3）通过**领队面试**。领队面试面试由至少三位当前活跃领队担任面试官，在场面试官讨论一致后得出通过或不通过的结论，如果不通过请给出改进建议；

（4）通过**领队考核**（每学期期中期末之间）。考核方式每学期由技术部部长、徒步队队长和理事会讨论决定，根据实际情况确定，一般以户外形式进行；

实习领队满足以上四项要求者，转正成为正式领队。理事会保留一票否决权。

请各位领队积极发展实习领队，助其提高户外能力、了解徒协领队选拔规则，扩大领队的团体！

附：在徒步队长线顺利成行者，免去上述要求直接成为正式领队。但是建议在独立带队之前熟悉日常活动流程和领队职责。

### 4、实习领队转正的判断准则

实习领队在这几方面的能力应当达到相当水平

（1）体能

（2）户外技能

（3）领导力

（4）紧急情况处置

在领队面试和领队考核中，也应仔细考察对象这几方面的能力。

### 5、领队面试内容

领队面试不设固定考题，面试官可以提前准备考题或临场发挥提问。面试开始可以让实习领队和面试官们自我介绍，营造严肃但又不过于紧张的气氛。

考题至少涉及以下几个方面，每种问题约1-2个，不作更多限制。

**（1）人员矛盾与沟通：**

队员顶撞领队、队员与当地人、队员之间**发生冲突**，作为领队如何解决；

司机态度恶劣、难以沟通，队员们又提出上厕所等要求；

到达徒步终点时司机联系不上；

**（2）线路出现较严重问题：**

向导不断带错路，队员们对这次领队组的信心严重下降；

沿着一条可能正确的路行走较长时间之后，发现前路难以行走/此路不通，如何跟队员们沟通？如何和实习领队合力处理这种情况？

护林员封山，如何处理？

进度远慢于预计，原路线难以完成，怎么办？有什么潜在的危险？

**（3）紧急情况：**

有队员落水/滑坠/脚崴/体力不支……，需要怎么处理？

有队员掉队，联系不上，你会怎么处理？

遭遇极端天气

**（4）其他：**

有队员物品丢失，表达意愿想要返回寻找，怎么处理？

**（5）面试官想问的其他问题**

## 三、领队福利

### 1、领队劳务

顺利带队一次一日活动，每名带队的正式领队劳务费200元（露营活动每位带队领队300元劳务费），劳务由完成领队总结为活动结束的标志，由协会财务进行发放（如果完成了领队总结但是没有拿到劳务费，请联系技术部部长）；

### 2、活动内幕

内幕自己或任何迫切想要参加活动的其他徒步协会会员参加协会活动（只要内幕名额能够满足）；

### 3、免训加入徒步队

参加假期徒步队长线，领队“形式上”放宽训练次数的考核要求（自己对能否完成长线做把关）。保留徒步队队长决定领队是否能够参与长线的最终权力。