

# 户外运动指南

南科大川衡社资料部

2020 年 2 月 11 日



### 摘要

本文档用于南科大川衡社交流学习户外知识使用，部分纰漏欢迎各位讨论交流，传达给资料部校正。也欢迎友校社团同学交流心得传授经验。



# 目录



# 第一章 户外基本知识

## 1.1 训练

## 1.2 露营

### 1.2.1 户外徒步露营选址要注意些什么

#### 1. 安全选址

- (a) 近水：露营休息离不开水，近水是选择营地的第一要素。因此，在选择营地时应选择靠近溪流、湖潭、河流边，以便取水。但也不能将营地扎在河滩上，有些河流上游有发电厂，在蓄水期间河滩宽、水流小，一旦放水时将涨满河滩，包括一些溪流，平时小，一旦下暴雨，都有可能发大水或山洪暴发，一定要注意防范这种问题，尤其在雨季及山洪多发区。
- (b) 背风：在野外扎营，不能不考虑背风问题，尤其是在一些山谷、河滩上，应要选择一处背风的地方扎营。还要注意帐篷门的朝向不要迎着风。背风同时也是考虑用火安全与方便。
- (c) 远崖：扎营时不能将营地扎在悬崖下面，这样很危险，一旦山上刮大风时，有可能将石头等物刮下，造成伤亡事故。
- (d) 近村：营地靠近村庄有什么急事可以向村民求救，在没有柴禾、蔬菜、粮食等情况时就更为重要。近村的同时也是近路，即接近道路，方便队伍的行动和转移。
- (e) 近村：营地靠近村庄有什么急事可以向村民求救，在没有柴禾、蔬菜、粮食等情况时就更为重要。近村的同时也是近路，即接近道路，方便队伍的行动和转移。

- (f) 背阴：如果是一个需要居住两天以上的营地，在好天气情况下应当选择一处背阴的地方扎营，如在大树下面及山的北面，最好是朝照太阳，而不是夕照太阳。这样，如果在白天休息，帐篷里就不会太闷热。
  - (g) 防雷：在雨季或多雷电区，营地绝不能扎在高地上、高树下或比较孤立的平地上。那样很容易招至雷击。
  - (h) 如果你是在大型动物的栖息地扎营，那么晚上很有可能遇袭。
  - (i) 如果是在冬季或春季的雪山上建立营地，你要确保营地不在雪崩区域。
  - (j) 如果在海边、沙滩上扎营，要确保营地的位置不受涨潮的影响。
2. 合理的规划一个齐备的营地应分帐篷宿营区，用火区，就餐区，娱乐区，用水区（盥洗），卫生区等区域。用火区应在下风处，以防火星烧破帐篷。就餐区应就近用火区，以便烧饭做菜及就餐。活动及其娱乐区应就餐区的下风处，以防活动的灰尘污染餐具等物。卫生区同样应在活动区的下风处。用水区应在溪流及其河流上分别上下两段，上段为食用饮水区，下段为生活用水区。
3. 建设帐篷建设帐篷露营区：如有数个帐篷组成的帐篷营地区，在布置帐篷时，应注意：帐篷门都向一个方向开、并排布置。帐篷之间应保持一定的间距。都向一个方向开、并排布置。帐篷之间应保持一定的间距。帐篷座落於舒适的位置可以增加约 30 度的温度，营地不要选择於溪底，因为此处是冷空气聚集处，且不要扎营於山脊棱线，选择背风面或森林处或是运用露宿袋或挖雪洞的方式。

## 1.3 安全急救

### 1.3.1 准备一个急救包

淘宝上现成购买一个急救包有不少好处，它更加便宜，也包含了各种各样的医疗用品。但是自己 DIY 一个急救包会有更多的好处，亦可以根据你要进行的户外活动进行搭配，让保障变得更全面，也可以适当减少一些重量。以下是一些搭配的小技巧：

#### 一、开始之前



首先，最好的急救箱就是你的急救知识。如果你打算前往偏远地区度过一段较长的时间，最好提前参加或学习一个野外急救课程。如果你打算进行短期徒步，你也应该学会最基本的医疗用品使用方法。从各个网站或者书籍中进行学习，有条件的话，参与到当地的一些急救课程中。

## 二、选择一个稳妥的包

急救包是你在野外遇险的最后保障，因此无论何时都要好好地保护好它。一个耐用的户外防水袋是不错的选择，你可以根据需要选择不同的大小，用来存放你的医疗用品。使用透明的密封塑料袋来装不同品类的医疗用品，以快速找到你需要的东西。用黑色马克笔在塑料袋上写上名称，以便在不便移动时，指导同伴进行救援。

## 三、选择合适的医疗用品

一旦你准备好的急救包和密封塑料袋，你就可以按照使用习惯来对其进行分类了。常用的一般分类有：伤口护理，药物，绷带和其他项目。以下是这些分类的常见医疗用品，如果你没有太多头绪的话，可以参考以下的清单。

### 1. 伤口护理:

手套：防止双手感染伤口。

医用酒精棉片或其他消毒片：便携的户外消毒医疗用品。

抗生素软膏：抑制继发性皮肤感染。

医用不粘纱布垫：清理伤口，伤口敷药。

水泡贴：处理徒步常发的水泡症状。

止血海绵：快速止血抑菌抗感染。

### 2. 常用药物:

布洛芬：对乙酰氨基酚（扑热息痛）：用于阵痛及治疗发烧。

抗过敏药：减轻过敏反应。

电解质片：用于脱水。

### 3. 外用绷带:

不同尺寸尺寸的纱布绷带包扎伤口。

止血贴：处理小伤口。

### 4. 其他项目:

镊子：处理伤口或医疗用品。

小剪刀：处理医疗用品。

针筒：冲洗伤口。

急救信息单：记录个人信息。

运动舒缓喷雾：紧急治疗肌肉关节不适即扭伤等情况。

5. 备选：

如果你要进行长途徒步，或者在风险更大的情况下，考虑添加以下医疗用品：

紧急夹板：固定骨折或扭伤处。

温度计：测量身体温度。

弹力绷带：固定扭伤关节。

三角绷带：多功能包扎医疗用品。

医用洗眼液：清理进入眼中的异物。

止泻药：治疗腹泻等腹部问题。

CPR 急救面罩：人工心脏复苏用品。

救生毯：紧急情况下的庇护所，多种用途。

定位器：表明自身位置。

为了更好地使用你的急救包，请根据你的具体活动来选择合适的用品。如果你要进行攀岩，请带上额外的医用胶带和治疗手指受伤的药品。如果目的地经常有明显的过敏源出现，请带上抗过敏的药品。在每次出发之前，都选择好需要的医疗用品，并保证它们没有缺货，并养成习惯。

## 第二章 山岳图册