**2019年北京工业大学登山队**

**岗什卡雪峰登山活动计划书**

**北京工业大学峻野登山协会**

**北京工业大学登山队**

队长：依斓娜 手机：13466675944

攀登队长：李国发 手机：17810247366

一 前言

北京工业大学峻野登山协会，是一支有着21年雪山攀登历史的民间大学生登山组织，在这21年中我们攀登了超过21次雪山，有着丰富的雪山攀登经验，同时在校内也有着较广广的受众面和较大的影响力。今年本着安全第、锻炼队伍和进一步积累雪山攀登经验的目的，我们决定选择位于青海省的玉珠峰作为我们今年雪山攀登活动的目标山峰。

二 定位以及组织

定位

1. 大学的登山活动属于民间运动，大学登山队是以大学本科生、研究生为主体的群众性社团。目前的大学生登山队在技术、经验、经费和装备等方面都还存在着不足，无法达到专业水平。因此在我协会开展的登山活动首先把安全性问题放在第一位、其次考虑成功率问题。
2. 我们秉着选择山体适当，资料详尽，计划周密，装备完善，战术合理，态度科学，训练刻苦的原则进行雪山攀登活动，从而在保证安全的前提下尽最大可能提高成功率。
3. 本次活动，目的在于锻炼队伍，通过对阿尼玛卿的半自主攀登，在老队员的带领下使新一代队员了解雪山攀登的运作模式，并参与其中；使其掌握在高海拔情况下的生存模式及高海拔营地生活的组织；通过攀登熟练掌握雪山攀登技术，培养其把握天气时机，判断并正确处理各种高山地形，避免山间危险等方面的能力，培养我协会中坚力量，为会内的技术、经验传承打下基础，从而使我协会能够得到进一步发展。

组织

按我社常规登山的模式来组建登山队。登山队12人（直接参与攀登人），从峻野登山协会会员中选拔组成。有雪山经验的队员3人，拟聘请教练1人（作为技术指导）、高山向导1人。技术指导拥有绝对的知情权及决策参与权，以保证雪山活动的安全进行。登山队设队长、攀登队长、后勤队长各一名，作为全队的领导核心；有雪山经验的队员和教练为技术委员，用民主集中制来讨论决定事务。所有队员均有参与讨论、决策的权利和义务。作出的决议所有队员必须坚决执行，在执行过程中，听从行动小组组长的安排。

三 山峰介绍：

**著名的登山胜地：**

岗什卡雪峰，位于青海省门源回族自治县境内，海拔5254.5米，是祁连山脉东段的最高峰，峰顶常年白雪皑皑，银光熠熠，宛如一条玉龙 ，也是门源境内群山之首。平时远眺，一片洁白，每当夕阳西下，晚霞辉映，山顶五彩缤纷，暮霭升腾，被称为“龙峰夕照”，是门源八大景之一。

**安全的攀登线路：**

玉珠峰南坡的山形地貌简单明了，路线清晰，南坡已经风化成馒头状山峰，坡度较缓，不存在雪崩问题。对于技术攀登要求较低，而大本营的相对高度却较高，这对于雪山的攀登来说是非常安全的。

**便利的交通运输：**

玉珠峰距青藏公路东昆仑山口10公里，离最近的居民点纳赤台60公里，与格尔木市相距160公里，同昆仑山口的比高不超过1400米（昆仑山口海拔4772米），汽车可通行至5200米的高原，为登山活动带来了极大的便利。

# **四 日程**：

活动安排：（7月5日——17日）

7月5日——6日：5日晚于北京西客站乘坐Z151次列车前往西宁市，6日到达西宁市，之后乘坐火车到达门源县城，包车前往青石嘴镇。

7月7日：在青石嘴镇休整、采购食品、租赁器材、联系车辆。

7月8日——10日：8日前岗什卡大本营。10日开始攀登活动。

7月11日——14日：进行为期4天的岗什卡主峰攀登活动。

7月14日——15日：从大本营撤离，返回西宁市。

7月15日：在西宁市处理后续事务、休整

7月16日——17日：乘坐列车离开西宁市，17日晚到达北京。登山活动结束，登山队原地解散。

攀登计划：（7月11日——14日）

D1：BC附近做行走训练。

D2：建立C1，冰雪技术训练，宿C1

D3：在C1附近进行冰雪技术训练

D4：根据队员适应情况做出两套方案。

方案A：当天凌晨2点从本营出发冲顶，9点前登顶，下午3点左右返回BC。

方案B：全体队员返回BC。

D5：方案B：午饭后全体人员上C1过夜。

D6：方案B：当天凌晨3点从本营出发冲顶，9点前登顶，下午3点左右返回BC。

行程安排

实施登山活动的关键在于人。技术实力以及组织协作能力决定登山的成败。登山讲究天时、地利、人和。天时、地利不可人为改变，但可以选拔优秀的社员组建登山队，加强“人和”，将登山队拧成一股绳，并取得家长、学校各方面的支持，齐心协力，克服困难；通过体能集训和技术培训，提高队员的体能和技术水平，对天时、地利作出正确的判断和选择，最大限度地提高安全系数。

五 队员选拔

**选拔过程**

自2018年12月份起，由管理层根据登山的需要，征询社内有过雪山经验的队员的意愿，争取他们参加攀登活动。至三月初，确定老队员名单。

新队员的选拔方面，社员参加日常的体能训练、攀岩、穿越活动，寒假期间选拔部分队员参加冬训。四月初，社员向管理层提交登山申请。由管理层于五月中旬选拔确定登山队队员。

**选拔标准**

选拔队员时考虑以下三个方面：

1、队员参加活动的积极程度以及完成的工作。

2、队员的个人素质。包括体能、技术、品质、意志等方面。

3、队员对社团的传承作用。即继续担任峻野登协组织和技术骨干的可能性。

**家长沟通**

在提交登山申请之前，将让队员将协会社简介、登山活动计划交回给父母。父母坚决不同意，建议不提交申请。提交申请的同时提交家长同意书。

在选拔的过程中，家长的意见是决定性的。

沟通的目标：让每位队员的父母亲均了解本次登山活动，并同意儿女参加登山活动，取得家长的支持。

**组成以及分工**

登山队由12名队员组成，其中3名队员具备雪山攀登经历，9名没有雪山攀登经历。男队员9名，女队员4名。另外聘请两位位青海的高山向导作为我们的技术指导。

队伍坚持安全第一的原则，根据队员山中实际情况决定队员能否冲顶。

队员详细情况

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 姓名 | 年级 | 分工 | 攀登经历 |
| 1 | 依斓娜（女） | 17 | 队长 技术 路线 | 2018年攀登玉珠峰，多次攀冰（先锋攀）与冰雪训练，多次小五台冬训 |
| 2 | 李国发 | 17 | 队长 技术 路线 装备 | 2018年攀登玉珠峰，多次攀冰（先锋攀）与冰雪训练，多次小五台冬训 |
| 3 | 王汉斌 | 15 | 技术 路线 队医 指导 | 2017年攀登雀儿山，2016年攀登阿尼玛卿，多次攀冰与冰雪训练，多次小五台冬训 |
| 4 | 刘旭 | 18 | 队医 后勤 | 2019年攀冰与冰雪训练，小五台冬训 |
| 5 | 冯为譞 | 18 | 后勤 | 2019年攀冰与冰雪训练，小五台冬训 |
| 6 | 张子涵 | 18 | 装备 后勤 | 2019年攀冰与冰雪训练，小五台冬训 |
| 7 | 黄育欣 | 18 | 装备 摄影 | 2019年攀冰与冰雪训练，小五台冬训 |
| 8 | 戴哲 | 18 | 外联 装备 | 2019年攀冰与冰雪训练，小五台冬训 |
| 9 | 曾秦晖皓 | 18 | 外联 摄影 | 2019年攀冰与冰雪训练，小五台冬训 |
| 10 | 刘筱（女） | 18 | 队医 摄影 | 2019年攀冰与冰雪训练 |
| 11 | 李晓玥（女） | 18 | 摄影 后勤 | 2019年攀冰与冰雪训练，小五台冬训 |
| 12 | 臧紫薇（女） | 18 | 宣传 后勤 | 2019年攀冰与冰雪训练，小五台冬训 |

六 登山训练计划

训练的原则

**保证绝对安全。**

在北京做好准备。在青海的大部分训练只是我们在北京所学习或练习的技术和知识在高海拔条件下的应用和练习。

攀登训练

**训练目标**

1、熟练掌握各种基本的登山技术；

2、养成高山行动以及高山生活的良好习惯。

3、路线选择，营地设置，时机选择，冲顶方案，下撤等。

**训练内容**

1、建营以及高山营地生活

2、各种地形的判断以及通过技术

3、碎石坡行走、冰雪坡行走、滑坠制动、器械攀登、裂缝区通过、结组、修路

4、救援技术：裂缝自救互救、捆扎和运送、高山病对策

5、岗什卡实地进行攀登训练

**训练的组织**

分为两小组轮流训练，根据适应情况，体力情况，新老搭配情况分组，将教练安排到需要的小组中。训练的进程由组长进行安排和指挥，并服从教练的指导。每天晚上开小组会议，总结讨论当天的训练，并安排第二天的训练。

七 安全保障

定位

大学的登山活动属于民间运动，大学登山队是以大学本科生、研究生为主体的群众性社团。民间的雪山探险在我国刚刚开始，还处在探索阶段。目前的大学生登山队在技术、经验、经费和装备等方面都存在着不足，无法达到专业水平，因此在大学里开展登山活动要首先把科学、严谨、周密、安全和成功率放在第一位；选择山体要适当，资料要详尽，计划要周密，装备要完善，战术要合理，态度要科学，训练要刻苦；大学里开展登山活动主要在高度适中、难度较低、山体安全、路线成熟的山峰中选择。

其次是我社本次活动的定位——“登山训练”。我们着眼于队员登山的兴趣观念，基本的登山技术战术的锻炼，并为此设计可控制性好的项目进行反复练习。

同时本次活动的目标是实现半自助攀登，即在教练进行安全保障下，实现队伍的后勤自主化。

技术保障

**人员配比合理**

本次登山训练有雪山经验的老队员和教练共5人，无雪山经验的新队员9人，保证有充足的经验丰富的老队员作为技术核心。

**新队员接受过登山技术的训练**

所有队员在社内至少活动一年，参加过各种技术培训，讲座，大部分在2018年12月份及2019年3月份在小五台的冬训——训练高海拔低温环境营地生活组织，冰、雪坡行走。1月组织云蒙峡攀冰，冰上行走，结组，交替保护，技术器材使用等基本冰雪技术。

**聘请教练提高安全保障**

我们聘请教练1人（作为技术指导）、高山向导1人辅助我们的攀登活动。教练丰富的登山经验和强劲的高山活动能力，将有效地帮助我们合理地安排登山活动，避免意外事故的发生，并且大大增强登山队处理意外事故的能力。

组织保障

从历史经验来看，工大登山队具有很强的组织能力，成功地组织多次大型登山活动。学校领导及各位登山前辈也从不同方面给予大力支持和协助。

具体说来，有以下组织保障：

**各位登山前辈支持**

校内外各位前辈是登山队组织保障的重要来源。

**登山队严密的组织工作将是此次活动的主要保障**

我们制定了详细的活动计划，对各项工作进行周密的安排，并严格按照工作日程进行。

物质保障

**装备**

基本装备配备。登山社将配备雪山攀登所需的技术装备和被服、露营装备

**后勤物资**

后勤物资包括食品（本营食品、高山食品、行动食品）、相关后勤用具。

后勤类的炊具、燃料等计划在青海登山协会租借。食品类中的高山食品及本营食品大部分在格尔木购买，少数在西大滩购买。

总之，登山的后勤物资可以得到充分的保证。

**医药**

根据我社以往的经验，咨询老队员，参考其他高校登山队的经验，制定药品清单。另外，计划在登山学校租用氧气设施。

**其他**

其他方面如摄像摄影等记录器材已经购买齐备。

风险管理

登山是一项有危险的运动，但是科学的组织，周密的计划，细致的准备使我们能够很大程度上预测风险发生的机制，防患于未然，将潜在的危险和损失大大降低，达到可以接受的程度。识别风险，科学分析，研究并采取最小化对策的过程就是风险管理的过程，也是登山运动魅力的一部分。

风险管理的过程涉及四个概念：最小化，可接受程度，合理，适当。将风险降至最小，确保安全，是我们不懈努力的目标；作为学生，对风险的可接受程度相对较低，我们不允许任何队员受到生理上的任何不可恢复性伤害；采取科学合理的分析手段来预测风险发生机制，确知将要面临的风险在可控范围之内，否则就应停止行动；明确风险可控之后，采用适当的对策来避免风险，降低危险情况发生的几率。

登山队或登山者需对危险有充分的估计和心理的实际准备。出发之前，确保每个队员对将要面临的风险获得了充足的信息，了解其发生和避免机制；登山训练过程中，做好随时放弃将队伍置于不合理风险中的攀登路线和行程的准备；在置于风险前努力提高警惕，防范预料之外的风险。

为了科学防范风险，我们针对攀登过程制定了如下风险管理表格：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 活动名称： | | 北京工业大学登山队2019年岗什卡雪峰训练 | | | | | |
| 实施者： | | 北京工业大学登山队 | | | | | |
| 责任人：  依斓娜 | | 日期：2019年7月5日至7月17日 | | 审核人： | | 日期： | |
| **主要风险列表** | **主要风险分析** | | **控制和管理手段** | | **评估** | | **对策** |
| **队员的身体状况** | 高山病：由于队员对高海拔环境造成的氧气稀薄等条件不适应而引起的头晕头痛，低烧，食欲不振，呕吐等现象，严重的会引起高山肺水肿与脑水肿，危及生命  其他疾病：冻伤，失温，晒伤，肠胃不适…… | | 1，在组建登山队的时候，对队员的身体状况进行全面的检查；  2，设立专门的队医，且对全体登山队员进行医药培训；  3，准备充足的药物；  4，登山进程的安排合理，海拔缓慢上升，使得队员有时间适应；  5，在整个活动过程中保持对队员身体状况的科学监测。  通过装备的正确使用提供有效防护，队医对全队进行培训和护理。 | | （将根据登山过程中遇到的实际情况如实记录，考察预测与实际情况的差别） | | （将根据实际遇到的情况记录并总结） |
| **地形危险** | 冰裂缝：由于缺乏保护措施使队员掉入冰裂缝  雪坡上的滑坠： C1往上的雪坡，经验不足的队员可能因体力消耗，步伐不稳而雪坡上滑坠。  雪崩：一般经常发生在30至45度的雪坡上。 | | 在要反复通过的裂缝区架设路线绳；裂缝用路线旗进行标示，在结组保护状态下通过。  从C1往上的坡度较大的雪坡全程架设路线绳进行保护。  即使在有雪崩可能的地形上，也可以采取以下措施降低危险几率：  1，新雪之后三天内不要通过雪崩危险区；  2，早出发早宿营，争取在上午10点之前尽早通过；  3，通过雪崩危险区时避免横切雪坡，保持安静，减少人为扰动；  4，通过雪崩危险区时拉开距离单独通过，派出观察人员，及时预警。 | |  | |  |
| **气象危险** | 暴风雪，大雾：导致队员迷失，在恶劣天气中失温或滑坠。 | | 选择在好天气周期中执行攀登活动；设立一个高山营地，攀登计划中安排了营地之间的接应；攀登路线上用路线绳和路线旗保证在任何情况下都能找到回营地的路。 | |  | |  |

风险管理表格：

|  |  |
| --- | --- |
| **主要风险分析** | **控制和管理手段** |
| 碎石坡滚石 | 佩带头盔，尽量远离危险区域，若必须通过则按安全原则通过（一人迅速通过，其他人帮助观察提醒） |
| 碎石坡滑坠 | 不负重，不过度疲劳，不攀爬陡坡（> 40度） |
| 迷路 | 沿路插路线旗，使用GPS标记路线 |
| 坏天气 | 与大武联系了解近期天气预报，遇坏天气暂停活动，保证撤离时间，少冒进 |
| 意外受伤 | 出现有碍行动的危险，终止计划，由接应组帮助撤退 |
| 以集合时间为底线，须综合衡量危险、时间和任务采取行动，灵活机动。 | |

后备措施

我们将与青海登协，西宁市医院等单位事先建立联系，保持与外界的联络。