Hiking Safety Guide (CN)

徒步安全事项指南 • 快速清单 + 详细要点

# 一、简要清单（出门前/路上快速过一遍）

## 天气与环境

* 查看天气预警，遇雷雨避开高地与孤立物
* 防山洪与落石，谨慎通过陡坡/悬崖边

## 植被与地形

* 警惕树枝坠落（枯枝/风落枝）
* 湿滑路、松动石，放慢节奏

## 健康与补给

* 带足水与电解质，适时进食
* 防中暑、防晒伤（帽/墨镜/防晒霜）

## 导航与时间

* 离线地图/指南针；告知行程与回程时间
* 天黑前下撤，设置“掉头时间”

## 装备

* 合脚鞋袜、雨具、头灯、保暖层、急救包
* 哨子/反光毯、登山杖、充电宝

## 动物与虫蛇

* 不投喂，保持距离；防蜱虫与蚂蟥

## 水域与过河

* 避开暴涨水流；选宽浅缓处结伴过河
* 过河前解开腰带胸扣，面向上游侧身慢移

## 通讯与应急

* 手机满电 + 充电宝；重要信息纸质备份
* 哨声“三短为求救”，掌握基本急救

# 二、详细要点

## 1）在户外遭遇雷雨（重点）

* 寻找安全场所：立即进入室内、汽车内或坚固遮蔽物。
* 避免危险区域：远离高大孤立物体（树木、电线杆、塔吊）、孤立棚屋/岗亭、山脊/山顶、洞口边。
* 远离金属和水：撤离水体（溪流、湖边），远离金属护栏、管道、电力设备。
* 蹲下避雷：无处可藏时在空旷处下蹲，双脚并拢、身体收拢、低头抱膝，减少受跨步电压影响。
* 不要触地：不要用手撑地，不要平躺。
* 停止户外活动：不要打伞，不要高举金属物品，不要在水边停留或运动。
* “30–30”原则：闪电与雷声间隔≤30秒立刻避险；最后一次听到雷声后至少等待30分钟再离开。

提示：雷雨前大风、静电刺痛、头发竖立等为先兆；队伍拉开间距，避免彼此接触。

## 2）树枝/落枝风险

* 风大、暴雨后或林缘处注意枯枝（widowmaker）；休息/扎营不要在大树或枯树下。
* 穿越灌丛戴帽/眼镜，防枝条弹回伤及眼面部。

## 3）防中暑与补水

* 热天每小时约0.5–1 L并配电解质；少量多次，避免低钠。
* 避开正午曝晒，采用走-停节奏；衣物轻薄透气。
* 热衰竭：阴凉休息、抬高双腿、补水补盐、冷敷。
* 热射病（急症）：体温>40°C或意识改变，立刻强力降温并求助。

## 4）防晒与紫外线

* 宽边帽、偏光墨镜、长袖/冰袖；SPF≥30，每2–3小时补涂。

## 5）导航与时间管理

* 离线地图+指南针，关键路口确认地标；迷路先停下“三定”。
* 设掉头时间与最晚下撤时刻；天气转坏果断撤退。

## 6）行进与足部护理

* 上下坡迈小步，重心低；湿滑路用登山杖构成三角支撑。
* 鞋袜保持干燥；热点起泡立刻处理。

## 7）水域与过河

* 浑急水、雨季涨水禁止涉水；必要时选最宽最浅最缓处结伴通过。
* 解开腰带/胸扣，面向上游侧身慢移。

## 8）低温与降雨（防低体温）

* 三层穿衣：排汗层-保温层-防水外壳；一停即加衣。
* 出现发抖、言语含糊、动作笨拙，立刻保温补能并求助。

## 9）野生动物与虫害

* 不投喂、不近拍，食物气味密封收纳。
* 回营后全身查蜱，规范取除；热带注意蚂蟥。

## 10）通讯与应急

* 手机满电 + 充电宝；路线与联系人纸质备份。
* 哨子（3短为求救）、反光毯、头灯（备电）；掌握止血包扎、扭伤固定。

# 三、出发前 12 项快速检查

1. 天气预报与雷暴预警
2. 路线轨迹与备用撤退线
3. 身份证件与现金/交通卡
4. 水与电解质足量（+净水片/滤水器）
5. 高能量零食与正餐
6. 防晒三件套（帽/墨镜/防晒霜）
7. 雨具与保暖层
8. 急救包与常用药（止泻、止痛、过敏药等）
9. 头灯与备用电池
10. 手机、充电宝、离线地图
11. 哨子、反光毯、登山杖
12. 告知家人/同伴行程与回程时间

版本：v1.0 · Title is English-only by request to ensure download compatibility.