

2020 秋龙井河拉练行军副领总结

1.前言

关于这次龙井河，首先非常幸运可以成为 19 级里面为数不多的能在大二上学期成为领队组一员的同学，还记得当时刚刚开学的时候，还在考试周晚上洁哥约我一起跑步，跑完之后谈起了今年下半年协会办拉练的情况，在谈到找他的副领的时候询问了我的意思，当时心里就十分激动，因为那个时候还是仅仅参加了 19 年秋季学期国庆的一次霄坑，19 级的同学因为疫情的原因实在是太惨了，在学校呆了一个学期之后直接变到大二，参加或者组织协会活动的机会也比较少，总之就是感觉自己的经验十分缺乏。

但是当时还是特别想锻炼自己，也想对协会的活动有一个更好的熟悉和参与，便带着一丝腼腆，两份羞涩，三种忐忑，四次纠结，五回深思，六遍熟虑，七次决心，八方鼓励，九面坚定，十全勇气，含蓄地表达了自己十分非常超级愿意的情绪，后来嘛工作一步步开展，到现在开始写总结，感觉虽有一些瑕疵，但整体上还是令我自己满意的。

在做今年运动会龙井河拉练行军副领之前，我还去了国庆的龙须山，在拉练回来之后我也是有两次拉练经验的人了，心里顿时又填了不少勇气，觉得我要是好好努力认真的把我需要准备的每一个点都考虑好，一定可以把翻得车降到最少!!! 在这里也特别感谢龙须山拉练的行军副领金星学长，当时自己好多不懂得地方，都去询问他，也得到了他给我的不少帮助或者建议。

2.前期训练与准备

在制定本次龙井河拉练的训练计划的时候参考了 18 年的白际，20 年的龙须山和 20 年的庐江。训练计划一共定了三周，第三周周日体测，训练结束后的下一周周一晚上动员大会，周五早上出发。

由于我们开始训练的第一周是庐江拉练的最后一周训练，所以训练计划与他们的制定一致。由于之前在和主领讨论拉练三天的具体事宜的时候，初步计划是第一天和第二天都要重装，所以特地把训练计划强度搞得比较高，但是最后由于某些原因被迫三天轻装走完了全程。个人其实希望拉练能够被带的虐一点，最好是那种直接激发人求生本能的那种，感觉全队在最后回来之后会有更加良好的氛围，而且那样绝对会有更加不一样的体会。

在计算训练积分的时候，除去平时的三五七积分计算，每周的实践部内部训练和协会攀岩队的内部训练也是计算积分的。除此之外参加庐江拉练和第二周周日的大蜀山公路跑均可以计算一个积分。

关于线上打卡，原则上不允许非主校区的同学线上打卡，有特殊情况的需要私聊讲清楚，实在没办法参加线下三五七的会被允许线上打卡，但就整体情况而言，线上打卡人数极个别，数目较少。

本次龙井河拉练因为预想拉练强度会比较大，所以制定体测标准的时候也有不少要求提升很大，具体如下：

体测积分规则暂定为：男女生长跑 7 分 30 秒以内满积分（2 分），每多 30s 扣 0.5 积分。男生引体向上每个 0.1 积分，5 个开始计算积分，15 个满积分 1 分；女生平板支撑 3min 满积分 1 分，1min20s 开始积分，每增加十秒计算 0.1 分，最低 0 分。

（如果想把体测标准定的比较高的话可以参考上面的给分细则）

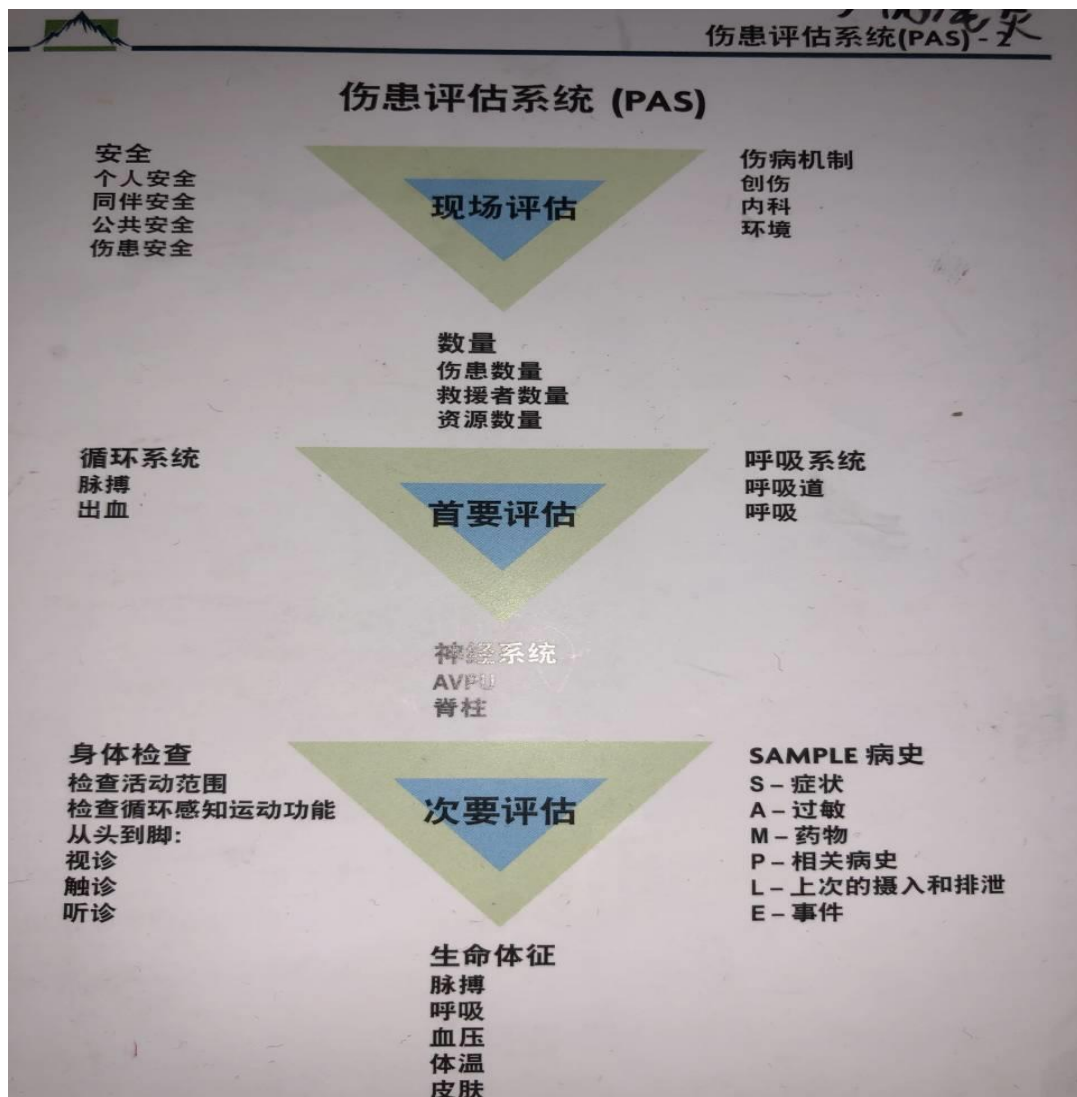
时间	星期	耐力跑/圈	俯卧撑	仰卧举腿	深蹲	箭步蹲	开合跳	波比跳	窄卧撑	一令一动俯卧撑	折返跑	靠墙蹲	弓箭步换腿跳	踩单车	卷腹	平板支撑	摸脚跟	交叉跑	跨线跑
第一周（同庐江）																			
10.13	二	10	15	20	30	50m	20	10	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.14	三	12	15	20	30	50m	20	10	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.16	五	12	15	20	30	50m	20	10	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.17	六	14	15	20	30	50m	20	10	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.18	日	14	15	20	30	50m	20	10	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
第二周																			
10.20	二	10	20	20	40	50m	20	10	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.21	三	12	20	20	40	50m	20	10	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.23	五	12	20	20	40	50m	20	15	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.24	六	变速	20	20	40	50m	20	15	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.25	日	变速	20	20	40	50m	20	15	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
第三周																			
10.27	二	14	20	20	40	50m	20	15	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.28	三	14	20	20	40	50m	20	15	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.30	五	变速跑	20	20	40	50m	20	15	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
10.31	六	变速跑	20	20	40	50m	20	15	15	15	6*25m	1分半	30组	25组	40	1分半	20	50m*2	50m
体测																			
10.31晚	体测（体测内容：1.男生两千米，女生一千六百米（2分）：七分半满分，每多30s扣0.5分，最低0分。 2.男生引体向上，五个开始积分，一个0.1分，15个满分1分。 3.女生平板支撑，三分钟满分1分，一分钟二十秒开始扣分，每多十秒0.1分，最低0分）																		
11.1下午	体测体测内容：1.男生两千米，女生一千六百米（2分）：七分半满分，每多30s扣0.5分，最低0分。 2.男生引体向上，五个开始积分，一个0.1分，15个满分1分。 3.女生平板支撑，三分钟满分1分，一分钟二十秒开始扣分，每多十秒0.1分，最低0分）																		
11.4	动员大会																		
备注	全身热身性训练				上肢力量				腹部力量				腹部力量				协调性训练		

接下来就是对拉练中需要准备的药品和医疗用具的准备了，在拉练出发前一周我按照药品清单做了针对性的药品补充和完善，具体药品清单如下：

2020 运动会龙井河拉练药品清单			
药品部分			
编号	药品名称	功能简述	数目
1	息斯敏（氯雷定他片）	治疗常规性过敏症状	一盒
2	速效救心丸	气滞血瘀型冠心病，心绞痛	一瓶
3	安乃近	退烧药	一盒
4	藿香正气液	外感风寒，内伤湿滞，胃肠型感冒	两小瓶
5	999 感冒灵颗粒	用于常见感冒发烧、咳嗽等症状	一包
6	阿莫西林胶囊：	消炎药	一盒
7	晕海宁	晕车，晕船，恶心	一盒
8	肠炎宁片	急性肠胃药	一盒
9	云南白喷雾剂，保险液	用于扭伤、摔伤、崴脚等	两瓶
10	创可贴足量	用于伤口较浅的皮外擦伤，划伤等	三盒
11	季德胜蛇药片	第一次 20 片，每 6 小时续服 10 片	一盒
12	龙虎人丹	中暑，脱水，晕车	一瓶
13	驱蛇粉	防蛇驱蛇，撒在帐篷周围	一大包
14	风油精		一瓶
15	碘伏酒精	消毒	一瓶
16	烫伤膏	治烧烫伤	一管
17	布洛芬缓释胶囊	退烧、止疼	一盒
医用工具部分			
编号	器材名称	作用简述	数目
1	医用乳胶止血带	止血	两条
2	三角巾（无纺布）	处理伤口	两条
3	医用弹性绷带	包扎	三卷
4	医用脱脂纱布	处理伤口、防止发炎	两卷

5	碘伏棉棒	消毒	一瓶一袋
6	创可贴	外部创口保护	普通 10 条
7	医用胶带（无纺布基材）	黏贴于保护	一卷
8	体温计	测量体温	一支
9	一次性使用橡胶检查手套	检查伤患处	两副
10	清洁湿巾、	简要清洁处理伤口	一包
11	镊子一把	夹取小棉花等，处理伤口的时候用	一把
12	医用剪刀一把	简短纱布等	一把
13	医用夹板（可塑夹板比较便宜）	固定	一个

出发之前自己仔细地研究了各类药品的使用说明书，对他们的大致用法有了一些了解，因为对内有几名同学之前刚刚接受过红十字会救护员的培训工作，而且也已经拿到了救护员证，我自己也看了一些相关的教学视频，所以对出现队员受伤这件事情上面并不怎么担心。最后大家也都安全的回来了，在三天的行军过程中也只有几次出现了队员扭伤膝盖或者脚踝的情况，而且情况都很轻微稍作处理基本上就没什么问题了，也不会怎么影响之后的行军。消耗较大的药品是：创可贴、云南白药喷雾剂、晕车药等。



同时也感谢 pzx 同学对我做为行副的一些培训和建议，上边的伤患评估就是他发给我让我好好学习和了解的。

3.行军路线及行军过程

由于我是这次拉练领队组里面唯一一个之前没有去过龙井河的，所以路线制定也没有过多的参与。第一天我们走了河谷，然后上到公路，在公路上步行回到了老蔡家；第二天我们走了大环线，上了白马尖，行军速度比较快；第三天早上先是到观景台看了日出，然后回到营地吃过早饭之后出发走了燕子岩，然后在中午两点左右上了大巴车回去和老蔡告别之后，返程，大约在晚上五点半到达合肥（老火大骨头汤）。

第一天走的是河谷和公路，而且这次新人较多所以整个行军过程显得比较乱，而且大家经常停下来自己拍照，队伍走的也不是特别紧凑，感觉纪律不是特别好；第二天在前一天我们和队员们指出问题所在之后，行军纪律明显变好，可能也是因为第二天走大环线，而且要上白马尖，所以主领在前面带的比较快的原因吧，第二天整体感觉行军过程十分良好，最后也成功地在天黑之前走出了山到了老蔡家。

4.个人感受

这次第一次以领队组的身份参与拉练给了我很多新的感觉和体验，首先在行军过程中就不是只考虑着自己和帮助周围的同学了，而是更多的想着整个队伍，想怎么能让大家的拉练体验变得更好一点，这是给我和之前拉练感受非常不一样的一点。

这次头两天一直在队尾压队，队尾比较自由也比较快乐，但是确实也比较辛苦，第二天的时候整个队伍都非常的赶，所以在队尾确实也比较累。这次拉练的时候第一天还去了炊事组帮忙，切了好多肉，还有一些其他的東西，也是我之前拉练的时候没有体验过的经历。作为领队组，帮队员补水、打饭，让我难能可贵的和食堂大妈有了相通的感受，如何用铁勺把面条精准的打到碗里，确实是一项技术活儿 hhhh.

这次对内氛围也十分不错，有一些 20 级新生十分活跃大家一起玩的也很开心，度过了难忘的三天，感谢每一位一起来拉练的队员，期待下一次的相遇吧！