# 2021秋龙须山拉练行副总结

——方圆

端午节龙须山拉练由于天气原因没能走完，所以上次下撤后就跟汪纪超说了下次龙须山还想当副领，重返龙须山冲冲冲！没想到由于突发意外，这次还是没有走完，不知道应该三返龙须山还是再也不去龙须山。

上次当了财副，这次挑了个活比较少的行副。领队组除了我还有主领汪纪超、财副成莉和装副康师傅，都是熟人，真好，领队组一起干活的时候很开心。

行副的锅是真的少：前期制订训练表、制作和打印签到表，出发前准备药品、拉练时注意行军纪律，但是要做好其实还是不太容易的。

下面说一下从此次行副工作中汲取的一些经验：

1、打印签到表时男女分开，女生在前，一定要按姓氏排名，要不然签到的时候找的眼睛都要瞎掉了，而且很费时间。

2、尽量多参加日常训练，跟潜在队员熟悉一下总没有坏处，同时留意一下训练摸鱼体能很差的同学，作为确定最终名单的一个参考。因为当时刚开学事情很多，自己也忙的团团转，训练去的很少，很惭愧。

3、药品准备一定要细心，毕竟是涉及到队员生命安全的大事。由于协会原来的医药包丢了，新医药包太小，我们带了一个暑期装土壤的包去。大包放在营地，行军过程中不大可能用到的药品放进大包，小医药包里装上葡萄糖、蚊虫叮咬药、纱布、无菌敷料、创可贴、碘伏棉签、晕车药，行军过程中由队医背着。

4、从这次的意外情况中也吸取到一个教训，以后炎热天气行军，电解质应当成为队员必需品，同时队医携带一定数量的电解质作为备用。

5、加强行副和队医培训，多鼓励科考人参加红十字培训（每年秋季学期貌似都有，由实践部安排）这次意外发生的时候我真是被吓的不轻，感觉如果自己能多了解些户外运动中容易发生的疾病，就不会连发生意外的同学是中暑、低血糖还是电解质紊乱都判断不了。

6、有些事情再怎么强调也不为过。感觉此次我们领队组有些事情没有强调到位吧，比如说到老火才算拉练结束、回来一样不能在服务区买东西，比如说至少得带一个水杯、比如说未经领队组同意不能在当地买东西（大厨理论上也是不可以擅自买食材的）。有些事情可能我们感觉很基础，没必要多强调，但是对萌新来说，很有可能就是听了就忘的，非常影响拉练的安全性、舒适度和纪律问题。

7、这次有三名队员在第二天或第三天选择留在营地，没有参与当天的徒步或溯溪。我觉得这应该算一个比较严重的问题，虽说那三名队员都有看上去正当的理由（腿疼走不了、拉肚子、太困太累？），但这种情况应该是我参与的拉练中第一次出现，这次拉练居然出现三个，大家都应该反思一下（不知道怪谁，找不到人的话只能又是领队组的锅了）

8、龙须山向导：

胡柳光13637226976

应急救援队：

胡小宝15856321467

绩溪县消防救援大队：

0563-815531

写在最后：溯溪真好玩，没走完七姑也不怎么亏。