夏天到了,背上帐篷去露营

夏天到了,背上帐篷去野外露营的季节来了。但并非一个好的目的地和令人激动的行动计划就能变成一次好的露营生活。必须尽可能想象在野外将会面临的各种境地,以便准备相应的技能和装备,保证野外生活的安全与舒适。

野外露营 带足装备

由于野外,尤其是山区气候复杂多变,风雨交加的恶劣情形突如其来,如果使用那些价底质次、抗风防雨性能差的野营工具,则会露而无营、狼狈不堪,甚至造成险情。所以说出发前如何装备自已在很大程度上决定了露营成功与否。

◇ **1.帐篷:**

选择结构稳定、重量轻、抗风、防雨性能较强的双层帐篷为佳。

◇ **2.睡袋:**

羽绒或鹅绒睡袋轻便,保暖效果好,但前提是必须保持干燥,环境条件比较潮湿时,人造真空绵睡袋可能是更好的选择。

◇ **3.背包:**

背包负重的秘密在于,它将大部分重量分担在臀部上,背包构架应符合自己的身体结构,并有结实而舒适的腰带。

◇ **4.生火用具:**

打火机、火柴、蜡烛、放大镜。其中蜡烛既可用作光源,又是极好的助燃剂。

◇ **5.野炊用具:**

水壶、多功能野炊锅、锋利的多功能折刀、餐具。

◇ **6.专用工具:**

指南针、地图、绳索、折叠锹、手电筒、针线、鱼钩鱼线、砍刀、照相机。

◇ **7.水和食品:**

热量大的肉类、糖类、脂类、千万别忘记带上盐。

◇ **8.救生箱:**

解毒剂、消粉、感冒药、腹泻药、云南白药、镇痛药、纱布、胶带、绷带。

寻找合适的露营地

为了露营时的愉快和安宁,即使你非常疲倦,也要慎重选择营地。

1.选择排水良好的地方,尽量避免有水流痕迹或有积水现象的地方。

2.选择可以避风的地方,这点要查看四周的植物成长的方式及地形来判断。如果发现树木的枝叶偏向一方或地形形成山脊状的地方,一定有强风吹过。

3.尽量选择平坦、有阳光照射,同时又靠近水的地方。当然也要考虑到景观良好的因素。

4.尽量避开山崖或可能发生沙土流失的坡地,避免落石或土崩。

5.在山上遇到打雷天,不可在岩石突出的地方设营帐,也要避开孤立高大的树木。

怎样在野外识别方向

在山野中行进,常常会遇到迷路的情况,这时候不能慌张,要静下心来,利用大自然中的一些特征物来识别方向:

表法:传统的手表有时针和分针,可用来确定方向,前提是它表示的是确切的当地时间。越远离赤道地区,这种方法会越可靠。将表水平放置,时针指向太阳,时针与12点刻度之间夹角的平分线指示南北方向。

简易指南针:一截铁丝(缝衣针即可)反复同一方向与丝绸磨擦,会产生磁性,悬挂起来可以指示北极。

植物法:若在阴天迷了路,可以靠树木或石头上的苔藓的生长状态来获知方位。以树木而言,树叶生长茂盛的方向即是南方。若切开树木,年轮幅度较宽的一方即是南方。

好玩的营地游戏

在营地活动中除了钓鱼、攀岩、漂流等运动休闲项目外,配合一些集体游戏活动,会使营地生活新鲜,有趣。

1.自己动手制作风筝、回力标或纸飞机,非常有意思,不防试试看。回力标掷出后,仍能返回原处。

2.射击游戏:用竹筒、树叉和橡皮做成弹弓,以树果为子弹,用白纸画成标靶,开始射击比赛,冠军奖给鲜花制成的花冠。

3.溪边捉鱼:在小河边露营时,用一些巧妙的办法捉鱼,是件很开心的事情,而且捉到的鱼又是野炊的上等佳品。用芦苇或柳枝编成开口呈漏斗状的鱼笼,尾端绑紧,漏斗状开口迎向水流固定在水口处,鱼进入后就出不来。规定时间内谁捉的鱼多谁就获胜。

(户外资料)

夏季出游趋热,注意事项多多

着装、饮食、饮水、住宿都不能忽视

夏季,是人们外出旅游的旺季,在旅游中,应注意哪些事项呢?

着装:外出旅游穿着上首先要"舒服",比如说鞋最好不要穿过硬的皮鞋,特别是新鞋,以防磨上血泡影响行程。衣服以宽松、休闲装为佳,快干衣裤、快干T恤。外出时最好戴一顶遮阳帽或使用防晒伞,因为夏天阳光强烈,紫外线的长波对人的皮肤伤害很大,长时间阳光直晒会让人感到头晕,皮肤会晒裂,严重者会引起各种皮炎。

饮食:外出旅游因水分消耗大,所以多食汤食及清淡食品为佳,最好多吃新鲜蔬菜、水果,可适当配些瘦肉,尽量少食油炸、油腻食品,以防引起消化不良。许多人在爬山时看到泉水觉得清凉,又加上干渴,于是不管三七二十一,痛痛快快地饮一顿,其实这是不好的习惯。因为有些泉水有害矿物质超标,有的地方污染很严重,饮用后对健康不利。

住宿:应选择通风透光的旅店,有条件的选择有星级的宾馆,睡觉前最好洗个热水澡、泡泡脚,如果走路过多还应搓搓脚心和按摩一下小腿以加强血液循环,睡觉时最好不要整夜开着空调,以免受凉,第二天会浑身无力。

饮水:要喝适量的淡盐水。在旅途中喝一些淡盐水,可以补充由于人体大量排出的汗液带走的无机盐。最方便的办法是,在500毫升饮用水里加上1克盐,并适时饮用。这样既可补充肌体需要,同时也可防电解质紊乱。

尽量避免喝下温度过低的饮用水。夏季旅游出行的运动过程中,人体的体温通常较高,喝下大量冷饮容易引起消化系统疾病。专家建议,旅行者最好不要喝5摄氏度以下的饮料,而喝10摄氏度左右的淡盐水比较科学。因为,这样既可达到降温解渴的目的,又不伤及肠胃,还能及时补充人体需要的盐分。

五月赏花游 经典仨去处

5月份,赏花是出游一个必选的计划。旅游赏花,感花情,听花语,也算不枉这又一年灿烂的春季。淄博的花已经等不及要绽放了!、粉嫩嫩的桃花、娇娆的杏花、雪白的梨花、火红的石榴花、缤纷的樱花、香甜的槐花……

□峨庄永莲蜜桃生态采摘园

淄博永莲蜜桃生态采摘园,位于被誉为"北方九寨沟"的淄川峨庄瀑布群风景区内,这里山青、水碧、天蓝,空气清新宜人,是著名的省级自然生态保护区和旅游风景区。形成6公里长的河道,沿河林木葱郁,河道内瀑连塘、塘连瀑,秀水塘湾,飞瀑不断。沿河六个古村,皆具苏南古典水乡小村之韵味。沿景区道路而行,青山连绵,色彩多变,风景如画。景区周边赏花采摘资源丰富,春季可赏漫山杏花、桃花,夏秋可采各种水果,让久居都市的你置身于大自然之中,呼吸来自大自然的芳香,获得全身心的放松。

地址:淄川区峨庄乡峨庄瀑布群景区内

赏花品种:杏花、桃花

花期:4-5月

交通信息:淄川市内乘39路公交车至峨庄

餐饮住宿设施:有餐饮住宿设施

停车场:有车位200个,可停靠大巴

□梦泉生态景区

淄川梦泉生态景区每年4月起,万亩杏树竞相开放,放眼望去,杏花烂漫,满山秀色。两株直径2米左右的千年杏王、2000多株百年以上的杏树,以其独有的魅力装点着绚烂春色。婉转的鸟鸣、袅袅的炊烟、含笑的乡人,宛如一幅诗意山水画,让人向往。杏花盛开时节,景区都举办杏花会,吸引了大批游客。4月初至5月上旬这一时间内,梦泉将是花的海洋。除了美丽的杏花,景区还有梨花、海棠、粉果花、桃花、山楂花、枣花等花种。万亩梨园内"千树万树梨花开"时一片雪白的景象更是美不胜收。

地址:淄川区淄河镇梦泉村

赏花品种:海棠花、杏花、桃花、梨花

花期:4月5日-5月20日

交通信息:淄川出发,西河路—淄河路—梦泉景区

餐饮住宿设施:有餐饮住宿设施

停车场:有车位300个、可停靠大巴

□沂源县万亩大樱桃园

燕崖镇位于沂源县城南12公里处,森林覆盖率65%,林果面积4.5万亩。境内山青水秀,生态优美,历史厚重,自古便有"待看景致燕子崖"之说,是牛郎织女爱情文化传说的发源地,2008年列入国家级非物质文化遗产。

地址:沂源县燕崖镇燕崖村

赏花品种:樱桃花

花期:5月

交通信息:济青高速公路南线沂源出口沿南崔路向南行驶10km

餐饮住宿设施:有餐饮住宿设施

停车场:有车位100个,可停靠大巴

(山东旅游资讯网)