

春暖花开之际,正是户外徒步好时节。赏花、露营、登山等活动吸引大批爱好者涌入山野。然而,伴随参与人数激增,全国多地频发滑坠、迷路等安全事故。户外探险,如何步步为营,避免“步步惊心”?



哆啦俱乐部开展户外徒步活动。受访者供图

正是徒步好时节 意外事件敲警钟

户外探险如何避免“步步惊心”

史安琪 济南报道

从“野路子”到五千人俱乐部

走出舒适圈、结交好朋友、感受大自然的鬼斧神工……户外徒步的魅力远不止于此。“我喜欢用运动排解压力。”入圈10年,哆啦队长(化名)见证了济南户外运动的兴起。从最初四五个人的“野路子”,到如今汇集了5000人的俱乐部,哆啦队长带着越来越多的人在全国各地留下足迹。

谈起徒步,哆啦队长翻看着手机里的照片,一段段回忆涌上心头。“我曾经3天走了80公里,翻了5个山头。”哆啦队长介绍,那次徒步强度虽不高,但让他感受到了不一样的人文景观。在他看来,方寸屏幕里的风景永远无法替代用双脚丈量的土地,当手机里的景色真实地出现在眼前时,任何赞美的词语都显得格外苍白。

新晋徒步爱好者六六(化名)对此深有共鸣。这个曾经只喜欢窝在家里追剧的女孩,如今也走进了大自然的怀抱。每次徒步,六六完全沉浸在山野之间,

跟着领队朝着目标前行,身体放空的同时也给内心“充电”。

哆啦队长介绍,与六六一样的驴友还有很多,不乏一些90后、00后。“现在很多年轻人,都是家、公司两点一线,交友圈子太窄,通过户外徒步交友是个不错的选择。”哆啦队长说,驴友们虽年龄不同、职业不同、性格不同,但因喜欢徒步相聚在一起,共享登山杖、共饮山泉水,打破圈层壁垒。

入圈门槛低 专业领队很重要

打开社交平台,“户外徒步”相关话题持续升温,各类专业装备测评与线路攻略比比皆是。可对于新手而言,虽攻略无数但无从下手。哆啦队长建议,新手无需过度装备,应以实用主义为原则,从基础装备开启徒步旅程。

根据其团队经验,新手入门套装应包含登山包、水袋、充电宝、防晒霜、速干遮阳帽及折叠登山杖,总预算控制在千元内,即可满足初级需求。而领队级装备则需升级急救包、全地形雨披及头灯,形成完整的应急保障体系。

为了防止新手误入高阶团队,每次活动前,哆啦队长都会

提前在群内通知。通知标明线路图,标注是否有攀岩、涉水等项目,驴友们根据自身情况报名。

“为预防出现安全问题,我会提前踩点,摸清整体线路的真实情况。”哆啦队长强调,作为一名专业领队,他需要对队员们负责,若有队员报名了不适合的线路,需要及时劝阻;若有队员在徒步过程中突发意外,领队应保持冷静。因此,哆啦队长还考取了户外指导员证和无线电手台证书。

提及为何越来越多的人加入户外徒步的队伍,哆啦队长分析,户外徒步门槛并不高,大人小孩都可以参与其中,“户外运动不只爬山,还包含露营、赏花等户外活动”。哆啦队长介绍,其俱乐部最小会员仅五六岁,“驴二代”群体的壮大,也让户外运动趋势呈泛家庭化。

提高安全意识 远离悬崖和风化地带

近日,济南一名登山爱好者不慎坠下山崖,引发市民对户外徒步安全问题的关注。无独有偶,2024年,浙江台州两名驴友横渡一处峡谷激流被冲走,找到时已无生命体征。

对此,哆啦队长认为,有些新手在徒步的过程中比较兴奋,碰到危险时没有分辨能力。“比如爬到山顶时,有些人会被山色吸引,可能会站在崖边或风化的石头上拍照。这个举动其实很危险,尤其在夏季,地面若有返青的话,脚底打滑可能会发生不幸的事情。”哆啦队长说。

哆啦队长还提到,新手需注意不要去草深林密处以及无明显标识处,若遇到路被水阻断,要判断是否安全,否则坚决不深入。

济南南山消防救援大队仲官消防救援站战斗2班班长艾钊国表示,不少驴友觉得自己户外攀爬安全意识很高,但其实并未达到,“新手缺乏认知,老手盲目自信”。

艾钊国提醒,市民户外徒步遇到危险时,首先要查看是否伤及骨头、关节。若摔伤骨头则属于硬伤,尽量保持原地不动,避免造成二次伤害,等待救援;若是轻微擦伤,可以缓行下山。

艾钊国提到,市民若在户外徒步途中遇到物资短缺,如水、食物不足等情况,也可拨打119及时寻求帮助。艾钊国还提醒,市民在攀登登山过程中,应尽量选择有防火隔离带的地方,顺着防火隔离带往上爬。

评论

怀有敬畏之心,方能领略户外运动之美

如今,户外运动成为越来越多人的“心头好”。人们纷纷走出家门积极参与户外运动,走进大自然、拥抱别样的自由与惬意。

《中国户外运动产业发展报告(2022—2023)》显示,2022年至2023年,冰雪、路跑、骑行、越野、露营等户外运动呈现爆发式增长。2022年中国户外用品行业市场规规模达1971亿元,预计2025年将增至2400亿元。

然而,中国探险协会年初发布的数据显示:2023年我国发生户外探险事故425起,涉及人员1350人,其中156人死亡。人们进

行户外运动时遭遇各类风险意外的状况偶有发生,也引发舆论强烈关注。

在北京大学光华管理学院副院长马力看来,参与户外运动前,要厘清认知层面的问题。“对于久居城市、对原生态自然体验没有充分认识的参与者来说,必须认识到:户外运动的场景变化更复杂、可适应性更低,且不像城市有充足人流、基础设施、应急系统等方面的保障。如果缺乏训练基础或运动技能,对事故应对能力不足,出现事故后参与者撤离到安全地带或者得到及时

护理的概率也更低。”

在品游户外俱乐部领队杨波看来,作为普通的参与者,选择有口碑的组织机构也能让户外运动再添一份安心。“户外运动不仅需要个人具有严谨态度和专业技能,还需要组织者通盘考虑安全因素。在不少运动中,领队制发挥着十分重要的作用。”

“以徒步为例,从分级上讲,徒步距离以数字划分为1至5级,技术难度用字母区分为A至E级。组织者需要对参加特定级别成员的资质进行筛选核查。”杨波认为,成熟的领队机制可以保

障整个活动的安全性。

然而,有业内人士注意到,现在很多山地徒步探险的领队并没有经过专业培训,尤其是中小城市的户外领队,基本上是自己玩过几次就开始带队活动了。在杨波看来,需要用规范的制度来提高领队及户外团队的准入门槛。此外,对团员进行系统化的培训和讲解也很重要。杨波说,“归根到底,要记住时刻对自然保持敬畏之心,对风险性有足够的认识,方能真正领略户外运动之美。”

据光明网

陈晨 刘志坤
实习生 王心铭 马华君
济南报道

济南女子徒步队:6000名女性的户外『江湖』

尽管遇到了降温天,3月27日上午,李梅还是带着几名领队来到了济南市龙洞风景区,为接下来的徒步活动提前探线。去年三八妇女节这天,以李梅为队长的济南女子徒步队正式组织了第一场活动。这支全员女性的户外队伍,在自在和纯粹之中,不断发展壮大,短短一年的时间,已经由500余人发展到了6000余人。队伍中不同年龄、不同职业的女性,互相帮助,互相鼓励,在一次次户外活动中,走出了属于女性的力量,释放出了蓬勃的生命力。

今年35岁的李梅其实是四川人,从小生活在大山里。在济南读了4年大学后便留了下来。虽然毕业后的前几年从事的工作与户外运动无关,但户外运动一直是她的爱好。

2023年5月,已经是两个孩子母亲的李梅,深感女性在职场上的不易,决定创业。在与越来越多的普通女性接触中,李梅发现,很多女性有户外活动的需求,但苦于找不到合适的人一起,独自外出又不太安全。于是李梅有了成立“济南女子徒步队”的想法,并于去年3月8日这天,在济南佛慧山举行了第一场徒步活动。

为什么是“女子”徒步队?李梅坦言,喜欢户外运动的她,之前也参加过不少男女混合的户外队伍,但往往因男女体力差异,体验感不佳。李梅说,纯女性的队伍要纯粹得多,大家体力差异相对较小,且大都喜欢拍照,徒步不再是单纯地完成目标,而是一边享受沿途的风景,一边完成目标。

“我们的初心是一周举办一次活动,带着其他女性出来爬爬山,大家互相聊聊天,吐吐槽,释放一下生活和工作中的压力。”让李梅没想到的是,她们将第一次活动的信息发到社交平台后,不到1个月的时间,就有约500人加入。目前济南女子徒步队已经成立了一年,队员达到了6000余人。

最开始的探线是由李梅和原公司的两名员工一起完成的。随着报名参加的队员越来越多,她们开始招募更多喜欢户外运动的人加入,并开始培养领队。目前队伍中共有8名领队和1名收队,她们都参加过中国登山协会的专业指导和培训。每次活动的路线,也都是由9名领(收)队提前熟悉和规划的。目前队员多为20岁到40岁的女性,最小的成员仅4岁,最大的成员64岁。李梅重点强调了安全问题,“我们会要求每位参与队员买意外险。”此外这支最初为纯公益的队伍,也在慢慢向商业化转型,目前跟队的成员,每人收取30元领队费。

31岁的王春芝自从去年10月第一次参加女子徒步队的活动后,便彻底“抛弃”了男女混合的常规户外队。在户外活动过程中,王春芝觉得自己变得越来越好,越来越爱自己。这也让她有了了一个朴素的愿望,她希望更多女性能跟她一样,不再被困于厨房和锅灶,不再囿于家务和家庭,能够走出来,享受大自然带来的快乐,徜徉在天地间,感受生命的律动,释放蓬勃的生命力。