

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，摸清整体线路的实际情况。”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宫消防救援站战斗2班班长艾钇国表示，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”。

艾钇国提醒，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。

艾钇国提到，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。艾钇国还提醒，市民在攀爬登山过程中，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的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

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。

济南女子徒步队：6000名女性的户外『江湖』