

下雪天,徒步难度增大,对驴友露营装备要求更高 赶雪:探寻美景须系好“保险绳”

制定详细计划 配备专业领队

前不久,初雪来临时,我市户外运动达人胡晓鹏和友人带着装备走进大山,进行两天一夜的户外徒步行,探寻银装素裹下的别样美景。

冬季,山中景色有独特的美。与此同时,户外运动的难度系数也增大。近日,记者联系胡晓鹏,了解在下雪天安全进行户外活动的秘诀。

记者 任晓



胡晓鹏在雪地里行走。

初雪来临,做好充分准备才可 赶雪

我们此行只为 赶雪,所以选择的路线是之前走过的。胡晓鹏说,他们对那条线路较为熟悉,知道哪里有露营点、水源。探寻美景须系好各种 保险绳,考虑到雪天出行难度更大,加上他们要在外露营一晚,所以,每人准备了近20公斤重的装备。

他们先开车进山,然后背上装备徒步前行。我们走了3个小时左右抵达露营地。胡晓鹏说,他提醒,冬季出行,除了需要注意行车安全,也要防范登山徒步过程中身体 失温。

失温 现象,是指人体热量流失大于热量补给,从而造成人体核心区温度降低而产生的心理或生理现象,表现为出现一系列寒颤、迷茫、心肺功能衰竭等症状。这是一种很危险的现象,严重时危及生命。他说。

失温 的先兆是无法进行关键的机械运动,比如 打不开背包、撕不开小食品的包装,甚至是划不着火柴。这种现象出现得很快,大家往往并不知道自己处于危险之中。为了避免 失温,大家要保持体能,及时补充能量。胡晓鹏说,进行户外运动时,大家需要常备一些高能量且便于携带的食物补给,例如牛肉干、糖

果等食品。

寒冷的冬季,在野外进行户外运动,头部和手部是容易散发热量的部位,所以,大家一定要戴帽子、手套。在运动过程中,过快地消耗体能时,大家需要及时补充能量。

说到休息的注意事项,胡晓鹏说,若是时间短,并不建议大家立刻坐下,若是休息时间略久,大家可以将背包卸下,坐在背包底部睡袋储放的位置上,不要直接坐在雪地上和风口处,休息时需要穿上外套以免受寒。手、脸长期暴露在外,或者长时间接触冰雪后,容易冻伤。冻伤后不可揉搓冻伤部,大家也不可雪摩擦或用凉水浸泡,可以用温暖的身体部位,让受冻的地方升温。

胡晓鹏的装备中,有帐篷、防潮垫、羽绒睡袋等物品。他告诉记者,帐篷尽量搭建在平坦的地面上,帐篷下面垫一张地席。在帐篷里面,大家要铺上泡沫防潮垫,最后放上睡袋。

我用的是羽绒睡袋,这是一种比较好的选择。他说。由于夜晚温度低,大家要选择耐寒温标零下20摄氏度左右、充绒量在1300克以上的羽绒睡袋。

那么,冬季进行户外运动前,需要做哪些准备呢?胡晓鹏先介绍了解天气和路况。

计划出行前,要关注天气和路况。胡晓鹏说,大多数的登山徒步路线都涉及盘山公路。随着海拔的上升,路面容易结冰,车轮容易打滑。他建议选择合适的四驱越野车,并给车轮配上防滑链以备不时之需。

冬季户外运动要结伴同行,可以互相照顾。如果是特别的登山徒步路线,队伍要有经验丰富的户外运动者领队。胡晓鹏说,大家一定要量力而行,徒步、登山的强度不宜过大。除此之外,冬季出行,相同的路程所消耗的体能要比其他季节多。所以,大家在设计线路的时候,要综合距离和体力因素,选择适合的线路,要将出行信息告诉家人或朋友。

冬季登山体能消耗比较大。因此,除了根据个人的情况而摄取足够的能量外,维生素的供给不可缺少。

登山前,大家要做好充分的准备活动,包括热身,让关节、肌肉、韧带等得到良好的预热,如果有时间,最好进行几次适应性训练,逐渐加大运动量,以增强耐力。

并不是所有人都适合做高强度的户外运动,大家要对自己的身体有认知,理性地参与。胡晓鹏说,腿部、腰部有旧伤或疾病,有心脑血管疾病的人群,不适合参与高强度的户外运动。

胡晓鹏列出冬季户外登山徒步必备装备清单:冲锋衣和冲锋裤、羽绒服、羽绒裤、排汗保暖内衣、帽子、手套、雪套、登山杖、登山袜、高帮登山鞋、简易冰爪、登山包、帐篷、防潮垫、羽绒睡袋、头灯、充电宝、垃圾袋、急救包等。

对于当天就回的 轻装出行,尤其需要注意的就是行车安全了。冬季山高路冻,车辆在冰冻的路面打滑十分危险。大家在高处需谨慎拍照,切忌嬉戏打闹。胡晓鹏说。

赶路时要注意周围环境

开始登山时,大家步伐不宜过快,要调整好步伐和呼吸。胡晓鹏说,前进的同时,大家要时刻关注周围的环境,注意有无落石和其他危险发生的可能性。在陡坡上行进时,大家可以在安全的位置停下来看看风景,拍个照。

走下坡时,尽量放慢速度。下坡对膝盖的损伤很大,背着装备的重量,大家更需要保护膝盖。开展户外运动时,登山杖和护膝必不可少。登山杖不仅能用来支撑身体,节省体能,保持平衡,在雪地里行走时,还可以用来探路。我们一般准备两根登山杖。他说。

除此之外,在连续下坡时,走20

分钟至30分钟就应该停下来让膝盖放松休息。若是遇到路面结冰,大家还得戴上冰爪。冰爪和防滑链同一原理,用于防滑。他说。

若是遇到大雪覆盖、无路可寻时,身体强壮的队员应交替轮换开路,以保证整个队伍的平均体能。后面队员应尽量踩着前面队员的脚印前进。这样做一则是安全,二则可以节省不少体力。雪地徒步的关键是慢和稳,少走、慢走都没关系,大家一定不能急于赶路。他说。

若是在雪地里徒步,大家还要防止雪盲,应该戴上户外运动眼镜,注意观察积雪情况。

露营找好地方,晚上做好保暖

野外露营,注意事项很多。胡晓鹏说,大家搭帐篷前要先四处观察,别在有积雪或是挂着冰柱的树下扎营,以免冰柱脱落划破帐篷。

扎营前,积雪厚的情况下,大家可以用登山鞋踩出一块平地,这样进帐篷后不会陷进松软的雪里。若有条件,大家可以在下面铺一层干树叶。他说。即使天气很好,大家也要固定好帐篷,打好地钉,拉好风绳。

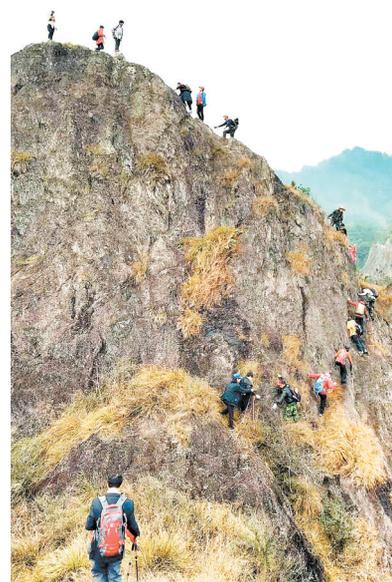
好的羽绒睡袋保暖效果很不错。晚上,大家要避免穿很多衣服进入睡袋。胡晓鹏说,正常情况下,穿排汗的保暖衣就行。穿多了容易出汗,致使睡袋潮湿,导致隔热性能降低。晚上睡觉时,大家要将睡袋拉链拉好,注意头部保暖,以免热量流失。早晨醒来或入夜就寝前如若感到寒冷,大家可以喝点热饮,但是,临睡前不能喝太多水。

胡晓鹏告诉记者,冬季露营,单人睡不如两人合睡暖和。若是在高海拔地区进行户外运动,他们会准备三四人共用的帐篷,每人一个睡袋都是独立的,但挨着睡暖和。另外,高原缺氧,大家睡在一起,相互有个照应。

在冬天,尤其还在山上,煮食物会更困难。胡晓鹏说。若选择的是有

基础设施的露营地,大家就不用太担心。

偏离熟悉的路线是非常危险的,更别说是在冬季。冒险的事,大家还是不去尝试为好。胡晓鹏特别提醒,大家要注意环保,把自己的垃圾带走。



户外运动达人老金叔一行在登黄杜山。