

户外出行,需要提前掌握这些技能

本报记者 徐莘莘 潘笑坤

“

近日杭州天气晴好,气温回暖,是外出运动的好时机。很多人会选择在这个时候去登山、露营或是来一场越野跑。但户外运动有别于跟团旅游,不能说走就走,更不可“随大流”。参与者需要提前掌握一定的户外知识和基本技能,才能走更远的路,看更美的风景。

”

要明确出行目的

随着户外运动的发展,近几年户外圈的热度越来越高,想要体验户外乐趣的新手也越来越多。但随之而来的因为没有做好安全防护而导致的意外事故也时有发生。对此,省登山协会秘书长许宁提醒大家,开展户外运动前,一定要对此行的“目的”有清晰的认识。

许宁介绍,登山协会每次开展户外活动时,首先会让山

友和爱好者了解这次户外出行的目的地,知道路程的长短、难度、以及强度大小,再结合季节、天气等具体情况做相应的准备。“像现在是春暖花开的季节,也是各种植物开花繁殖的季节,一些高过敏人群就需要注意自身防护。另外大家在靠近水源点的地方也要做好保护,避免被野生动物伤害,当然也不要伤害野生动物。”



偶遇突发,沉着应对

七大洲南北极越野大满贯得主梁新德是中国跑圈的传奇人物,人称“大力”。有着近20年的户外运动经历。他告诉记者,诸如扭伤、迷路、失温、中暑等情况是户外运动中比较常见的突发状况,出行者可以有针对性的带少许药物在身上。此外,任何运动都有一定风险,一旦发生,也一定要沉着应对,尤其是在户外的情况下。

“出现状况当事人肯定会紧张、恐慌,甚至会出现较负面的极端情绪。这个时候一定要有人留下来安抚和陪伴,其余的人再通过安全的方式向外进行求救。”说到这儿,大力想起自己2016年在沙漠徒步比赛中遭遇的一次极为艰

难的经历。“当时是高温,又缺水,组委会提供的每个站点的水都间隔20多公里,基本上走两步就要歇一会,很难熬。支撑我们走下去最大的动力就是自己的意志力和同行者的坚持。”

因此,也建议大家在进行户外运动时坚持“三人以上同行”的原则,当有意外事故发生时,能够保证身边有人陪伴,同时其余人能结对去寻找救援,从而提高出行的安全保障。

大力说,自己喜欢户外,喜欢运动,感谢运动给他带来快乐,也欣喜他能给身边的人带去的正能量。“当听到有人说,‘和大力在一起就很安全,这样我很有成就感,因为不管做什么事情,安全是第一位的。’

技能、体能、装备缺一不可

在户外运动中,出状况是经常的事,摔伤、拉伤等各种问题都会出现。每个玩户外的朋友,都要掌握一些基本的户外急救技能。除此之外,体能对于户外活动者来说极其重要,平时就要锻炼好身体,加强体能锻炼,这样,才不会在户外运动中因为身体因素掉队。

另外,户外活动需要装

备,除了专业的着装外,标准的指南针、GPS、备用干粮、待机久的手机、绳子、小刀、打火机、强光手电等必不可少。户外运动是一项对装备有专业要求的运动,前期需投入一定经费。同时要选择适合自己的场地,如果不是专业的驴友,不要轻易尝试高山、悬崖等专业运动。



春季健身要注意哪些

本报综合报道

大家都说“一年之计在于春”,春天也是健身的好季节。冬季户外活动少,人体各系统功能会不同程度的下降,但到了春季温度回暖,人体的各个系统的功能也将被激活。这时候增加运动,可以使血流增快,促进新陈代谢,增强肠胃蠕动,增加肺活量。初春乍暖还寒,特别容易引发感冒和呼吸道疾病,这时候合理的进行一些运动,可以增强身体素质,避免生病。特别是各位电脑工作者,锻炼还能防止颈椎病的发生。但运动的前提是科学,在春天健身需要注意以下原则:

渐进性原则

春季锻炼身体,应该逐步地、依次地、循环地增加运动量,或者减少运动负荷,而不是突然改变。例如,在运动初期可以选择运动强度较小的慢跑,随着身体逐渐适应,慢慢增加跑步速度及时长,在准备结束慢跑时也要逐步减速直至停下,而不是一下子停止。

反复性原则

春季在锻炼身体时,不适合剧烈运动,所以运动强度可能不够,只有多次反复练习,才能对身

体产生良好的作用。还是拿慢跑举例,刚开始慢跑时可能接受不了太长时间,跑10分钟就会有明显的疲惫感,但如果马上停止,运动效果又达不到。这时候应该停下来休息一会,待身体恢复再继续,多次反复的训练才能有好的效果。

全面性原则

人的身体是一个整体,春季运动复苏身体机能,就必须让人体的各部分都得到锻炼。锻炼的时候,要不同运动交替进行,尽量让身体的每个部位都“动”起来。比如在运动的时候,不能

一直选择单一针对某一部位的运动项目,如针对性的力量训练、局部肌肉训练等。而是应该更多地选择全身性的运动,让身体的各个部位都活跃起来后,再进行针对性的训练。在进行针对性训练的时候也要各个部位交替进行。

个别性原则

因为每个人的年龄不尽相同,在春季身体的状况也不相同,因此在锻炼过程中,我们要根据个人的特点去制定锻炼计划,观察自己运动时的状态,及时合理调整。