

户外运动遇极端天气如何应对?

快速撤离、科学自救,亲近自然的同时也要敬畏自然

见习记者 苏碧青

最近,浙江多地频频发布台风、暴雨预警。出行时途中突发的暴雨打乱了不少人的行程,也给广大户外运动爱好者带来了难题和风险。突遇极端天气该如何应对?一起来听听专家的建议。

突发恶劣天气 首先寻找安全避难场所

浙江省人民医院急诊科主任蔡文伟提醒,若在户外突遇台风天气,应立即寻找安全牢固的避难场所,不可躲在枯树下、帐篷里或其他一切容易被风雨摧毁的物体下。如果到达结实房屋里,应关好窗户,有条件的可以在玻璃上用胶布贴成米字图形,以防玻璃破碎。

“当没有安全的避难之地,

必须在户外行动时,应弯腰将身体紧缩,将衣裤扣好或用带子扎紧,以减少受风面积。”蔡文伟建议,尽可能抓住附近栏杆等固定物,慢慢行走。感觉已无法行走时,可原地卧倒以免被风吹走,同时要注意高空坠物或迎面飞来的杂物。

如果在山上遇到突然刮大风,应尽量往山下跑,前往半山腰以下的护林岗、农家等地

避险。如果在树林里要避开最高的树,也不要站在树林边缘的树下,可临时在树林的中间蹲下,尽量保持与树干5米的距离。

此外,台风天还容易暴发山洪。恶劣天气来临前应该尽量避免渡河,以防被山洪冲走。在躲避山洪或泥石流时,应选择到沟道两侧高处,不能顺沟道向下游方向逃生。

避免雷击 需要做到这几步

城市户外运动如跑步、骑车等遇到雷雨天气时,应立刻暂停,选择封闭且安全的防雷环境如建筑物或汽车内避雨,一些无防雷设施的小型建筑如工棚、车棚、遮阳伞、小亭子都不是很安全。切忌躲避在高大的树、电线杆等类似“引雷针”的高耸物下。

“户外行动也需要时时观察周围环境,远离强导电体”,蔡文伟说。不要在雷雨中触碰金属、水、电子产品。雷雨期间户外行动时,也需留意周围是否有易漏电物。应远离户外电子设备,如变配电箱、配电盒等;对于建筑物外露的金属物体,如水管,煤气管等也要远离。

相对城市内运动,野外运动的地形情况更是复杂。具有多年户外运动组织经验的瑞安市花帅户外运动俱乐部创始人陈乐引表示,在登山遇到雷雨天时首先不要在山顶、山脊等高处逗留,也不要在大岩石下、山洞口避雨。需注意随身携带的登山杖、支撑金属杆等金属物品可能带来危险。“在岩洞中遇到打雷天气,需尽量与周围的墙壁保持距离,尤其是石壁突出的地方。一时无处躲避

时,应尽快找一处比较低洼又不积水的地方,垫高脚下,铺上塑料布,披上雨披,双脚并拢下蹲,减小跨步距离,同时双手抱膝,胸口紧贴膝盖并且低下头,降低高度。也可蹲在防潮垫或背包上。注意与树木、高压电塔、电线杆,积水等保持距离。”此外,登山绳可以当避雷针,但攀岩绳中间部分必须贴在地面上,人则蹲在背包上。万一被雷电击中,攀岩绳可以把电流引向大地,从而避免遭受雷击。

此外,在旷野尽量不要使自己成为周围的突出物,避免使用金属把的雨伞、扛金属物的器具,最好穿戴户外专用徒步雨衣。若是正在参与水上运动,则要迅速上岸找到安全的避雨场所。此外,钓鱼爱好者应立即停止活动,因为持金属鱼竿容易导电,被雷击中。

规划出行 对大自然更要心存敬畏

“户外运动,首先要对大自然有敬畏之心。”杭州市

拱墅区户外体育协会创始人戚东说。不少户外运动带有一定的潜在风险,建议结伴而行。如果对于团队来说,建议交由团建机构来组织,从而避免风险营造更好的体验。

“一个户外运动团队中,医疗救护保障的规划和安排很重要,需要有负责救护者一同前行,也要配好急救包。”戚东海强调,作为领队和组织者,需要了解每一个队员的身体状况,队员也要遵守活动规则,配合领队。夏天是极端天气多发的季节,享受户外运动的同时,也要时刻注意避免安全隐患,出发前应做好充分的行程规划和物资准备,防患于未然。必要时紧急情况,请及时拨打求助电话。

科学运动 健康养老 科学健身助力老人“活力再现”

见习记者 吴嘉琇

7月24日至7月30日是我国第五个老年健康宣传周,今年的宣传主题是“科学健身助力老年健康”。世界卫生组织《关于身体活动有益健康的全球建议》中提到,65岁以上的老人每周应保证至少150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动,活动能力较差的老年人每周至少3天进行增强平衡能力运动和预防跌倒活动。

近年来,除了跳广场舞、打太极拳等传统健身方式,健身房运动、羽毛球,还有骑行、登山等户外运动也成了不少老年人的“新宠”。什么样的运动适合自己?杭州市第一人民医院老年医学科副主任中医师邱芳晖建议:“运动前要对自身基础进行评估,比如骨关节患者要评估自身能承受的强度来进行一些抗阻训练,有心肺功能问题的患者则不宜进行会用到憋气的运动。”对于大多数老年人来说,快步走、器械运动、广场舞和静心养性的八段锦都是不错的选择。

邱芳晖提醒道,在炎热的夏季,人体水分流失速度快,老年人健身要避免日晒,选择早晨或傍晚时段。“不要在短时间内过量饮水,可以饮用常温的糖盐水或者功能饮料,及时补充水分和能量。”同时,老年人健身运动的频率和时间也值得注意。“对于刚接触健身的老年人,锻炼时间控制在一小时以内,一周两三次为宜。”许多老年人会选择在饭后散散步,邱芳晖对此提醒,应在吃完饭20-30分钟之后再再进行简单的运动,也要避免空腹运动,容易因低血糖而发生意外。

老年人健身尤其要注意安全防护问题,邱芳晖建议老年人最好能结伴运动。同时,运动前要进行一些热身活动,以减少关节损伤、肌肉扭伤。“运动过程中如果有突然乏力、头晕、心慌、大汗,需要及时就医。”

杭州健美教练傅建陈目前正带领着社区老年居民一起健身运动,他对老年人健身期间的饮食给出了建议:“碳水化合物是必不可少的,每天摄入的能量要能满足锻炼的消耗,可以多吃些易吸收的食物,比如鸡蛋、香蕉等。”傅建陈介绍,学员中有不少是高血糖、高血脂患者,他们在有氧和无氧运动的相结合下达到了较良好的健康状态。他也鼓励更多的老年人加入健身行列,享受运动的快乐。“健身运动不是年轻人的专属,运动能让老年人增强力量,让人有个好心态。”

