春游 野外装备先行

记者 朱尉

春回大地，百花正开，遇到好天气怎能不出游？欣赏湖光山色，行走山路古道，带上一套适宜的出游装备，无疑会省掉很多麻烦，专业装备也是尽兴的户外运动不可或缺的保障。

记者昨天采访了宁波户外应急救援队的负责人全纪丙，也就是很多人熟知的“大饼”，请他作为资深驴友，来讲讲去户外运动时，该怎么穿着，带什么装备。

帐篷

目前主流有自动帐篷和手动帐篷。自动帐篷可自动打开，用在家庭聚会，亲子出游等，而手动帐篷主要用在野外露营方向，拆卸之后可以直接放进背包。帐篷的选择首先是外帐防水、内帐透气，然后再看防水指数，一般来说防水1500-3000mm的指数已经足够应付大部分的情况。

防潮垫

配合帐篷使用，在深山野外，防潮垫能够较好地解决防潮和保暖问题。它的类型有很多，有发泡的，充气的，还有铝膜的。如果是公园野餐，直接使用普通的抓绒野餐垫即可，到山上或是野外露营，那就需要充气的会比较好。这些垫子的价格从几十元到上百元不等。

背包

背包的核心在于背负系统，一个符合人体工程学的登山背包，应该舒适透气，能有效分散背负压力，减轻肩部、脊椎负担。同时，能使物品放置井然有序，拿取方便。选择时应该按照出行的目的选择大小型号，一般来说，一次2-3天活动的话携带50升或以上的背包即可。

鞋子

爬山和野外活动，很多人会选择登山鞋。登山鞋也要分专业的和徒步的。专业登山鞋制造技术复杂，自重大，防水效果好，鞋底纹路较深，在没有铺装的路面能很好发挥作用。但遇到一些湿滑的山路时，可能还不如普通鞋子防滑性能好，所以要根据目的地选择合适的登山鞋，如果只是普通登山，选择一般徒步鞋即可。购买的时候，应考虑透气性、防水性、防滑性等指标，再查看鞋帮的胶合处、鞋舌的线缝等是否整齐等细节，鞋子侧边和鞋身的缝合线必须要紧密牢固。一般几百元就能买到一双不错的徒步鞋了。

睡袋

与帐篷一样也是野营必需品，要根据不同环境和不同地点，选择相应的睡袋。睡袋必须轻、舒适、容易压缩，并且保暖性要配合扎营地点的气候。种类主要有信封式、妈咪式和混合式，选好种类后，就要看材质。目前睡袋的材质主要有羽绒和合成纤维，羽绒保暖效果好，合成纤维效果稍逊。最后还要看看睡袋的温标，预估将在什么温度条件下露营，但多数情况下来说，一般旅行爱好者的睡眠条件在摄氏零下7度到摄氏零上7度之间。

打火机

打火机带一个很有用，一旦被困，无论是取暖还是寻求帮助，都可以发挥作用。不过要记得，在使用明火后，必须等火全部熄灭后，人才能离开，杜绝火灾隐患。

急救用品

创可贴、绷带、云南白药喷雾剂等常备外伤药品，专业点可以携带折叠式夹板，遇到意外摔伤也可以应对。简单一个小包就行，随身携带很方便。

绳子

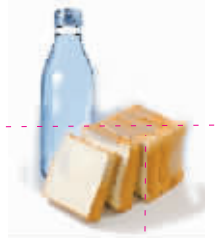
在野外环境中，绳子有些时候能够发挥很关键的作用。在危险路段，可用绳索牵引、辅佐人员通过。还可用于制作捆绑简易担架，人员滑落沟壑后，也能利用绳索实施救援……

户外运动时常用到的灯具是头灯和露营灯。头灯顾名思义就是带在头上，双手能解放出去做其他事情，是众多户外爱好者的不二选择。选择头灯要考虑防水性、抗摔性，同时材料和做工也是必须要考虑的。至于露营灯主要用在日常照明，在市面上根据自身选择即可。

灯具

哨子

看上去跟爬山没啥关系，但实际上，爬山的时候带个小小的哨子，可以在紧急情况下互相联络，也方便让搜救人员听到声音。上个月在龙观，有人在登山时迷路，最后还是吹哨子，让搜救人员发现了他。



食物

对于市民普通的一日出行来说，视情况携带中餐和零食。需爬山，除了估算出正常需要携带的食物之外，还要额外带一份备份的食物，这样就能确保在紧急情况下提供额外的热量。水也是不可或缺的，水壶和水袋里面装的水，要先估算出大概需要使用的量，再增加30%-50%的量，确保万无一失。当然如果带的是瓶装水的话，喝完记得要把空瓶带下山，放到垃圾桶里。同时，外出时间较长的话，也可以携带炊具，用来烹饪。

服装

首先要从内衣开始，最好选择快干类的内衣，而不要选择纯棉质的，因为纯棉内衣容易吸汗，一旦爬山人体出汗，棉衣就会带来很大的负担，甚至因冷热不当导致生病。在内衣外可以按照气温搭配抓绒衣和毛衣等；最外面一层可以是防风防水的冲锋衣。裤子应该选择轻便的快干裤，有效排出运动时产生的热量和汗气，保持干爽和舒适。

登山杖

在爬山疲惫不堪的时候，你就会发现一根登山杖是多么得有用。它能有效缓解行进中产生的对膝盖及脚部的反冲力和压力。还有一种登山杖，内设弹簧，装有避震系统，能够有效缓冲对腕部、手掌及胳膊的冲击力。价位大概在几十元左右。

塑料袋

塑料袋，它的用途就更广泛了。最常见的用法就是装东西，其次就是放垃圾，把产生的垃圾都带下山。随身带一个，环保低碳。

绘图 水木