

旅游宝典：野外活动徒步前行的八点技巧导游资格考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633346.htm id="oilf" class="csre" style="word-break:break-all.">

一、以同样的速度来走路 长时间的步行避免疲劳的要领是：把步幅放小，以同节奏速度来走路。容易疲劳原因多是：在平地跨大步，加快速度来走路。这破坏了有规律的节奏性。我们如中长时间走路，不要慌忙。

二、走上坡路，走幅放小 走上坡路，如果迈开大步走路，身体会左右摇晃，失去平衡。所以走上坡路，步幅要改小，一步步扎实的走。如果上坡路斜面很陡，最好向左向右交替走上去。

三、特别注意下坡路 下坡路一般觉得很轻松，但如果破坏原来走路的节奏性，很容易跌倒受伤。尤其千万不可又跑又跳，自己容易受伤，也会把石头踢到别人。老练的人，下坡路总是慢走，并把鞋带系得很紧，以免脚尖撞到鞋顶，弄伤指尖。

四、团体行走时 团体行走时，每个人走路都不一样，有人快，有人慢。预防发生意外事故，团体速度不宜太快，不妨一面欣赏周围的风景，一面悠闲的走。领导人要注意前后队伍速度。

五、过吊桥 吊桥很容易摇荡，最好是一个个过。假如看到桥下的河流，尽量把视线移在身体前100米桥上同时不要改变走路的速度，有节奏性走过。

六、过独木桥 过独木桥时，脚步跨开同肩宽，并以外八字走路，眼睛看前方一米处，一步步牢固贴在桥上，迅速走路。与其慢慢走，不如稍加速度，保持平衡很快的通过。

七、渡河 遇到河水比膝盖浅时，夏天可以卷起裤管，慢慢渡过。避免光脚，不要脱鞋比较安全。河中有石头可踏时，要选择干燥的，潮

湿的石头容易滑倒。并且确定石头不易摇动，再移动重心。有些石头容易摇动，会造成骨折意外事故。遇到河水深时，不要冒险渡河，考虑绕路，或者其他方法。八、适当的休息没有明文规定，走多少路应该休息多久。大概平地走50分钟，休息10分钟；山坡路走30分钟，休息10分钟。休息过长，身体刚刚活动的机能，会变的迟钝。休息场所，不必直接坐在地面上，可坐在石椅上，血液不会完全降到臀部。休息时和出发前，做些轻微屈伸运动，帮助身体活动。登山须知“除了足迹、什么也不留；除了摄影、什么也不取”。一般队员在队伍行进当中要避免超越在前带路的向导，也要避免落在最后押队的领队之后。来源：考试大 除非绝对必要（如迷路等）的原因，塑胶登山路标应该停止使用。这样可减少环境的污染，给后人一个洁静的大自然。排泄的地点要避免在靠近水或水源处、营地四四周，要远离营地并选择下风隐避处，如果人数较多或经常使用的营地，可以划出一个固定共同使用的野外厕所。办完事后，最好用土给埋上。撤营离开时要注意恢复扎营前之原貌。住在老乡临时搭建的草棚内时，要维护它的清洁，离开前不要将多余的食物等留在棚内，防止养鼠为患，且不会制造更多的垃圾。点篝火注意选择一处不会让火势蔓延开的地方，不要在树下，以防冬天时火焰太高，烧到树枝、叶引起山火，睡觉前最好用水把篝火熄灭，确保余火已经确实熄灭后再睡。在山中时，要把垃圾集中在一起，以便下山时一起带走，或者挖一小坑当场用火烧掉，再用土掩埋。更多了解：徒步旅行的防病准备 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com