



# 想要徒步、登山？ 先知晓安全攻略！

暑期是野外活动的高峰期，7月16日，11名“驴友”上山游玩，返回途中有两人走散，另外9人遭遇了山洪。接到报警后，消防救援人员轮番救援了7个多小时，才将他们营救至安全区域。而7月12日，知名旅行博主姜野在新疆进入博格达峰徒步失联后遇难。

户外活动的头等大事就是安全。那么，如何在保证自身安全的同时，拥抱自然，享受户外活动的过程呢？首先你需要了解，户外活动常常伴随着许多风险和意外。



徒步登山。网络图片

## A 预判风险，量力而行

户外活动中遇到的风险一般分为4类：自然风险、装备风险、人为风险和混合风险。中国农业大学登山队攀登队长晏澄已有4年的户外活动经历，他说：“进行户外活动前，要优先考虑前3种风险混合的综合风险有多大，如果足够大的话，我们就会放弃。”

自然风险指的是地震、高温、雷雨、大风天气、山洪、地质灾害等。出发前应密切关注出发日的天气状况，如果遇到上述自然风险，要取消或中断行程，不要冒险出行。

绿野救援队是中国最早开展户外公益救援活动的民间组织之一，队长吕忠洪认为，避免人为风险，首先要了解自己

## B 科学训练，提前规划

自己的身体情况是否适合户外，不要逞强。其次要掌握必备的野外出行技能，比如如何在野外行走、如何保温、如何防晒、如何防中暑。在开展户外徒步之前，需要储备大量的知识，不打无准备之仗。

吕忠洪曾经救助过一个被困在悬崖边的驴友，“他就是太自信，看到很多人都爬到过山顶，觉得自己肯定也没问题，没做太多攻略就去了。”接到求救电话后，吕忠洪和队友带着绳子，从山顶绕过去，沿着山路把他带了下来。

“像我们大学生，平时可能会省吃俭用一点，但是在户外装备上绝对不能省，不买廉价产品。”晏澄表示，装备风险也是潜在的风险，良好的装备可以保证生

命安全。

多年的救援经历中，吕忠洪经常会劝告户外运动者要配备基础户外装备，比如登山鞋、登山杖、魔术头巾、排汗内衣等。他拿速干衣举例，“一件普通的棉线衣服出了汗以后不容易干，风再一吹，可能就发生失温了”。

其实很多事故的发生并不是单一风险造成的，大都出于3种风险掺杂之后的混合风险。在进行户外活动时，一定要了解天气等自然风险，敬畏自然，设置应急路线，以避开极端天气造成的潜在危险区域；提前学习并实操野外生存和急救技能；不为一时省钱购买劣质装备，以免在户外活动中酿成大祸。

备用电池、专业登山包、足够的饮用水（夏季大量出汗，可以喝运动型饮料补充电解质）、食物和保暖衣物。

曹春利特别提醒，不要因为晴天就不带保暖衣物，“有时候你可能会在山里遇到突发状况，没能在预计的时间下山，夜晚在山上很容易发生失温。”此外，晏澄提醒，户外活动不能太依赖导航，出发之前一定要下载好目的地的离线地图。“这样手机没有信号的时候，也不会迷路”。

制定好规划后，还要遵守规划。某大学登山队前队员卢小石表示，在徒步中一定要按着计划的路线走，不要一时兴起去探路，或者觉得这里景色好就想在这里多待一会儿，这样做风险很大。“比如原本计划在天黑之前出山，但是天黑之前没有走出去，就要在夜里光线不好的情况下走路，这很危险。如果是雪山，这个问题可能会更严重。”

## C 团队合作，保持冷静

吕忠洪在救援中遇到的情况多数是单人的或多名户外新手徒步发生意外。他还记得，两年前有一个驴友单独爬香山失联，救援队来来回回找了一个月都没找到，直到第二年才发现尸体。吕忠洪和其他救援人员推测，她是迷路后想顺坡滑下山，结果滑坠骨折，无人发现，夜里失温去世的。“很可惜，其实这样的事故，你跟着领队走是完全可以避免的。”

中国农业大学登山队即将攀登岗什卡雪山的队伍中，老队员占比50%。团队人数对户外安全来说很重要，“户外运动时人越多，情况越复杂，风险也越高。”据晏澄介绍，其登山队每次活动时新老队员比例基本保持在1:1左右。

“不能落单，这一点是最重要的。”绿野救援队的志愿者队员、有多年户外领队经验的张庆生经常为队员们策划路线，保障大家的衣食住行和人身安全。他认为，户外活动不能单打独斗，大家要讲究团队配合和分工。“领队的身体状态可能不是团队里最强的，但他的户外知识一定是最丰富的。人多时难免会有意见不合，一定要听从领队安排。”

吕忠洪表示，在户外，大部分山路是没有路标的，所以一定要跟着领队或者熟悉路线的人走。

张庆生表示，户外活动中情绪也很重要，一定要保持稳定、冷静。“如果迷路了，不要慌，还是得按着路走，千万不要抄近道，越近的地方越陡，往下可能全是小悬崖。”

对于一些户外“小白”，晏澄说，户外活动没想象中那么美好，过程中充满艰辛和困难。“如果只是觉得山上的风景很好，或者做这个事情很酷，想得到一定成就感的话，还是需要评估好自己的心理状况、身体状况，不然会很危险。”

“生命只有一条，山一次上不去，还可以上第二次。”张庆生说。 据《今晚报》

## 兰州市永登县 G2317-G2318 号国有建设用地使用权网上公开出让公告

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招标投标挂牌出让国有建设用地使用权规定》及《甘肃省招标投标挂牌出让国有土地使用权实施细则》等法律、法规规定，经永登县人民政府批准，永登县自然资源局决定以公开出让方式出让 G2317-G2318 号宗国有建设用地使用权。以上宗地内的土地使用权人以及相应的他项权利人等若有异议，请持相关资料于本公告之日起 20 日内向永登县自然资源局申请复查。上述工作不影响本次公开供应，现将有关事项公告如下：

### 一、出让宗地的基本情况和规划指标要求：

地块编号	土地位置	出让面积(平方米)	土地用途	出让年限(年)	起始价(万元)	增幅价(万元及整数倍)	竞买保证金(万元)	规划指标要求				评估备案号
								容积率%	建筑限高(米)	建筑密度%	绿地率%	
G2317号	树屏镇杏花村范围内	156854	商服用地	40年	3773.51	0.3	755	≤1.0	24	≤45	≥5%	6200123BA0245
G2318号	树屏镇杏花村范围内	478029	商服用地	40年	11565.91	0.3	2314	≤1.0	15	≤10	≥5%	6200123BB0247
备注	1.本次宗地以现状方式出让。2.以上两宗地规划指标均以《G2317(1-13)号地块用地清单》及《G2318号地块用地清单》为准。											

### 二、竞买人范围

中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加，申请人可独立竞买，也可以联合竞买。凡存在欠缴本县土地出让金行为的法人、自然人和其他组织，禁止参加本次出让活动。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人。

四、本次国有建设用地使用权公开出让在互联网上交易，即通过兰州市公共资源交易中心国土资源网上交易系统进行。

### 五、本次网上公开出让的详细资料

具体要求见兰州市公共资源交易中心国土资源网上交易系统的相关出让文件。申请人通过办理数字证书、网上注册，于2023年8月22日至2023年9月19日登录兰州市公共资源交易中心国土资源网上交易系统(<http://lzzgzyjy.lanzhou.gov.cn/>)向兰州市公共资源交易中心永登分中心提交申请。交纳竞买保证金的截止时间为2023年9月19日10:00(指银行交换到账时间)。

### 六、本次国有建设用地使用权网上

公开出让竞价时间为2023年9月11日10:00至2023年9月21日10:00。

### 七、其他事项

本公告中出让事项如有变更，将发布变更公告，届时以变更公告为准。

### 八、联系方式与银行账户

兰州市公共资源交易中心永登分中心

联系人：马女士

联系电话：0931-8457727

永登县自然资源局

联系人：金女士

联系电话：0931-6423835

竞买保证金缴纳账户

开户单位：兰州市公共资源交易中心永登分中心

开户银行：兰州银行永登广场支行

银行账户：102262000703671

兰州市公共资源交易中心永登分中心

永登县自然资源局

2023年8月22日