

山地户外运动不能『说走就走』

忽视风险、准备不足、领队操作不当等原因导致事故频发

户外不是公园景点： 环境复杂风险多发

近期登山、徒步事故因何多发？在深圳市登山户外运动协会副会长雷东风看来，这是户外行业爆发式增长长期面临的阵痛。

“户外运动热度飙升，社交媒体‘打卡’风又盛行，让更多人愿意走进自然，这是好的趋势。但参与者多，尤其是新手多了，事故数量也会相应上升。”他说。

中国登山协会发布的《2024 中国大陆登山户外运动事故报告》指出，低海拔登山、徒步、穿越的事故数量高居各类活动前三，近两年，3 项事故之和占总事故比例均在 80% 以上，这主要

由于其技术难度相对较低，参与人数大幅提升，而低门槛也易导致参与者放松警惕。

“对‘小白’来说，首先应当明白户外不是公园景点，而是个复杂环境。山地徒步也不是普通意义的旅行，需要学习的东西很多，不可放松警惕。”北京市登山运动协会副会长胡松说，新人涌入，对户外安全教育提出了更高要求。

多名专家表示，环境多变是引发危险的主要原因。“比如失温，很多人都不知道在夏天也可能发生，只要汗、冷、风这 3 个要素齐全。”北京蓝天救援队山野组长曹春利说，海拔高的山峰，山脚和山顶的天气天差地别；哪怕几天前的降雨，也会导致山路湿滑松软……

突发疾病也易造成风险。在曹春利的救援经历中，肠胃不适是野外遇险的“第一杀手”；户外动植物多，一些人会突发过敏；同时，是否发生高原反应和体能好坏也没有直接关系。

胡松说：“山野不是公园也不是健身房，严格意义上它都不是锻炼身体的地方，而应是你做足准备之后，检验综合能力的地方。”

专家提醒，无论对于新手老手，无论在任何时候，山地户外运动都不该成为一场“说走就走的旅行”。

体验户外运动： 对照做好四大准备

进入山野之前应做哪些准备？雷东风等建议，爱好者可从人、环境、装备、组织流程这四大风险因素入手，对照检查。

“人”指个人体能和出行同伴素质。“要详细了解路线的海拔、长度、爬升等信息，上山和走平路的体能消耗不一样，一般认为山里 5 公里相当于平地 10 公里。”曹春利说，如果初涉户外，可从一些森林公园里人工修葺的徒步步道开始尝试。

同时，结伴出行是户外运动的基本要求，并最好由专业领队带领。但目前，市面上“领队”“俱乐部”五花八门，如何判断其资质？

“首先，告诉你三四千米的徒步是‘新手路线’的，肯定不太靠谱。高海拔就没有入门级路线。”胡松说，“最好选择在工商部门注册的户外运动公司或在民政部门注册的户外俱乐部。”

而选领队时，中国登山协会颁发的山地户外指导员证、高山向导证，是目前行业内最权威的技能资格认证。

胡松介绍，这些资格证有初、中、高级之分。初级山地户外指导员证仅培训单日山地徒步活动，不包含露营，中高级指导员才培训多日活动的技能。因此，选择领队可根据活动时长加以鉴别。

此外，各地登协颁发的向导、协作证件也可作为领队水平的背书。但各地证件名称不尽相同，最好前往官方平台核对真伪。比如，四川省登山户外运动协会的微信小程序上就有证书查询功能。

“环境”指天气、地貌、水文、动植物、人文等多方面因素。“比如北京周边地区的酸枣，有锋利的长刺，出现过小朋友好奇去抓但是被划伤的情况。”胡松说，野外看到不熟悉的动植物，不要随便触摸。曹春利提示：“最好不要走没路的地方，小碎石比你想象的要湿滑。”

“装备”要根据环境情况准备。是否有详细的强制装备清单，也可成为新手筛选领队的标准之一。曹春利给出了他的必带物品——保温毯、求生哨、常备药（比如肠胃药、过敏药）、碘伏或创可贴。

雷东风提醒：“不要把徒步登山等同于公园爬山”，切不可穿着皮鞋衬衫就上。而胡

松则建议不论行程长短都要带上头灯，“万一白天回不来呢？头灯能解放双手，夜间行走更安全。”

“组织流程”也需要“以防万一”。雷东风建议，户外计划一定要把各种意外情况纳入考量，尤其不能忽略小概率极端天气发生的可能，有可能遇险时要坚决下撤。此外，要确保所购保险险种能对相应情况进行赔付。

监管难以“时时在场”： 多管齐下依法追责

双节假期中的部分事故或为无资质领队操作不当所致。雷东风建议，民政部门在接受户外运动俱乐部成立申请时，可考虑将行业协会的资质认定纳入审核条件。

然而，户外运动的特殊性在于，其活动区域的开放性导致监管不可能面面俱到、时时在场。

双节假期，记者某平台以“徒步团”为关键词进行搜索，随机选择了一些声称可带团的领队交流，发现他们大多不属于有经营执照的户外公司，仅为个人带队的“驴友”；对于同一条路线，他们彼此之间对于其难度的描述也差异较大。然而，他们都声称自己能进入徒步区域，有的说自己只要和普通游客一样买票进门即可，有的则是因为前往区域本来就是“野山”。

“登山、徒步等活动一直存在监管难题，山区不可能像城市公园一样把整片区域围起来，行业协会也没有执法权。”胡松直言，虽然登山等活动被列入了高危体育赛事活动名录，相应活动亦有《经营高危险性体育项目许可管理办法》等法律法规进行约束，但偷登、无证带团、违规穿越自然保护区核心区等行为每年仍时有发生。

业内人士建议，一方面，行业协会和监管部门应严格审查机构、人员资质，网络平台应加强对发布户外运动带团信息账号的审核，景区等户外运动场所应加强极端天气提醒等应急系统建设。此外，一旦出事，对确有违法行为的要依法追究法律责任。

但另一方面，每个户外运动参与者也应成为“自身安全的第一责任人”。

不过，业内也呼吁客观理性看待户外运动中出现的风险。“运动中的风险是客观存在的，不可因噎废食。只要科学计划、做足准备，风险是可控的。”胡松表示，开放的山野是全社会的财富，虽会遇到波折，但走向自然的脚步不应被叫停。

新华社记者 王沁鸥 李丽



10月2日上午，在四川党岭，一女子高反失温，有驴友察觉后紧急施救 新民晚报 图

