



户外运动

出行准备

出行装备——徒步背包



迷彩双肩包



多功能双肩包



便携或普通双肩包



户外登山包

场景设置：周末2日或以上的徒步旅行

出行装备——关于背包

- 短途露营或长途旅行,
- 背着舒适能承重,
- 可调节肩带和腰带,
- 45—80升不等,
- 部分可分离顶包, 可调节背长



根据容量

分男女款

- 短途旅行或长途备用,
- 有一定的背负,
- 15—30升不等



出行装备——背包适配



负重带

胸带调整

背负行程

腰带调整

肩带调整

出行装备——背负行程



测量躯干长度将帮助你选择正确的背包尺寸

不同的背包都有不同的码数适配不同的躯干长度。

不同品牌不同款式的尺寸码数并不统一，请查看每个背包的对照结果

出行装备——背包调整



从腰带开始进行调节

- 背包上肩后将腰带的中间部分（上缘和下缘的中间）放在髌骨位置
- 将腰带拉紧，腰带的卡口在身体的中间位置

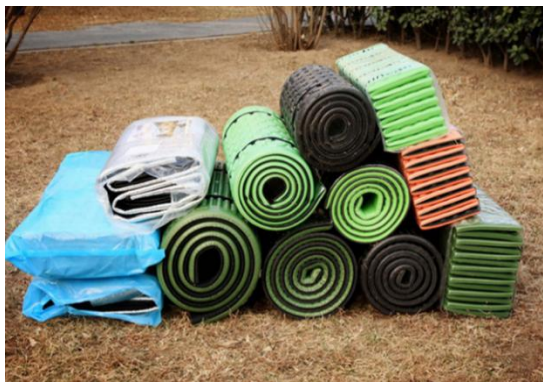
肩带调节

- 先将肩带放松，然后轻柔地将肩带末端向前拉，获得更自然的贴合
- 如果调节正确的话，肩带应该是完全贴合肩膀，
- 如果有间隙，很可能是背负系统太长，将背负系统放短一点，然后再试。

负重带和胸带

- 向下拉动负重带进行调节，直到负重带呈45度角，如果拉得太紧，会使肩带的顶部离开肩部。
- 沿着导轨调节胸带，直到胸带位于锁骨下方3厘米处。

出行装备——重包装填和上肩



防潮垫和地布（垫）



帐篷（内帐，外帐，账杆）



睡袋和睡袋仓

注意防雨、包能直立、柔软物填充间隙，空间重叠（如鸡蛋和套锅）

出行事项——营地选择



远崖近村

防止落物，便于求救机动和方便补给。



背风近水（补水地）

即使是夏天，也不建议帐篷开口朝风，以免睡觉是着凉。
营地靠近水源，方便取水，补水，洗漱。



注意涨水（涨潮）

不要选择河谷和河滩，如实在无法避开，设置警戒标识和安排警戒人员。



熟记位置

熟记营地动线和自己帐篷位置，必要时做好标识。



注意防火

除了常规防火措施，还要防止火星烧穿帐篷



出行事项——帐篷搭建和收纳



内帐外帐

帐杆地钉

防风绳

注意透光

外帐和帐杆连接

雨天搭帐篷

鞋的摆放

帐篷收纳（折痕）

室外神器

光源勿忘

避孕套

必备
神器

镁棒和刀

卫生巾

魔术头巾





**我们无法掌控生命的长度，
但可以无限的拓展生命的宽度。
没有什么能够阻挡 你对自由的向往！**