

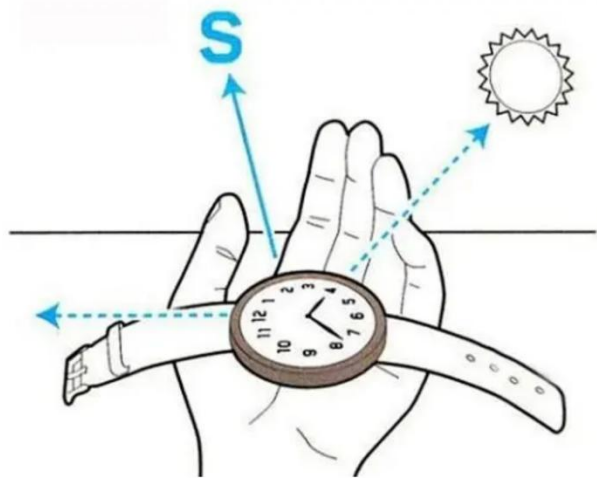
A scenic landscape featuring a vibrant turquoise lake in the foreground, dark, rugged mountains in the mid-ground, and a dramatic, cloudy sky. The text '户外运动' is overlaid on the left side of the image.

**户外运动**

---

**危机防范**

# 未雨绸缪——方向识别



手表放平，时针指向太阳方向

上午，按顺时针，时针与12点刻度夹角的平分线指向南方

下午，按逆时针，时针与12点刻度夹角的平分线指向南方

注意：

- 不适用阴天、赤道及南北极。
- 所使用的时间应该是确切的地方时间（如我国喜欢用北京时间，北京位于东经116度23分，时区划分为东八区。乌鲁木齐的地方时间是北京时间减去2小时9分钟）

# 未雨绸缪——方向识别



将木棍竖立地面，在棍影的定点放一块石头1为标记

通常15分钟后，棍影发生了位移，在新的棍影顶点再放一块石头2位标记

石块1和石块2的连线表示东西方向，石块1为西方。

注意：

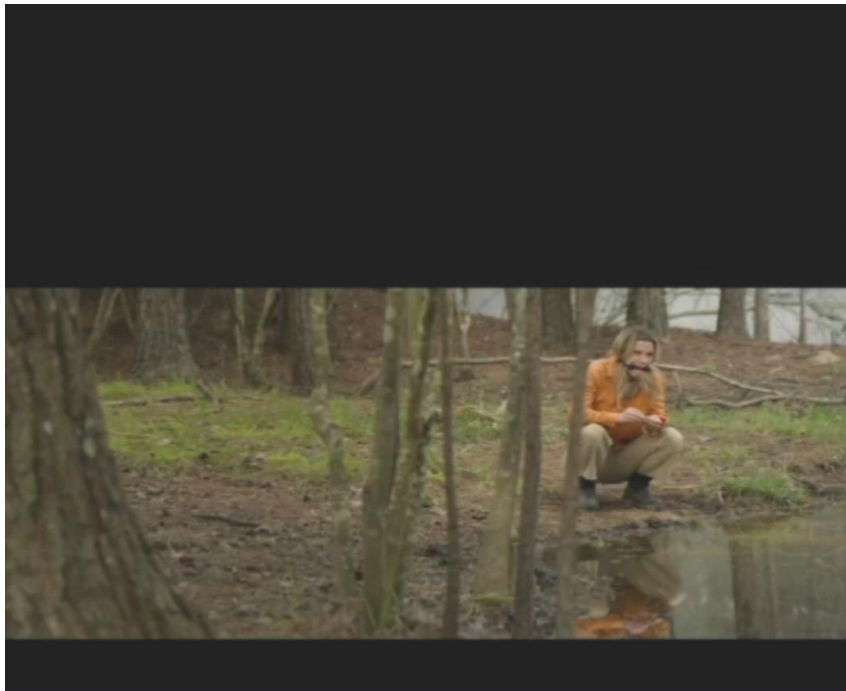
- 不适用阴天、赤道及南北极。
- 等待时间较长。

# 未雨绸缪——方向识别



- 北斗七星的形状像一把勺子。将勺口外边的两颗星连成一线，在延长线（约五倍）终点处有一颗星，就是北极星。
- 北斗七星每天绕北极星转一圈，但它勺口的两颗星总是对着北极星。

# 未雨绸缪——方向识别



- 视频节选：2020年克雷格·卓贝执导的电影“狩猎”（美国）
- 注意防风

# 未雨绸缪——绳索和绳结



动力绳和静力绳

- 动力绳则有较高的动态延展性（通常低于8%），在拉力下可以伸长，具有缓冲性。能够通过自身延展来缓冲吸收给使用者带来伤害的下坠力，通常颜色鲜艳。
- 静力绳延展性小，在坠落时几乎不会或很少延长，几乎不能吸收冲击力，它是把所有的冲击力直接传递给保护系统和脱落者，通常颜色单调。

# 未雨绸缪——绳索和绳结

绳索检查

背负绳索

绳索盘绕收纳

绳尾处理

登山绳不能踩、拖，或当坐垫

# 未雨绸缪——绳索和绳结



布林结



蝴蝶结



8字结



双套结



# 未雨绸缪——伤害



扭伤：休息、冰敷、加压、抬高、24小时



烧烫伤：流动的清水冲洗至少20分钟  
不要涂抹任何物品

# 未雨綢繆——伤害



抽搐的处理

# 未雨绸缪——伤害



蜱虫叮咬



蛇咬伤

# 未雨绸缪——伤害



应急担架



伤患搬运



**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！**