2023 吴越铁匠穿越线户外活动队员告知单(请注意黑体字部分,所需物品清单请打勾核对,切勿遗忘)

队员你好,以下是你所在的组别信息,请注意出发前与您的组长保持联系,确定你所需要背负的集体物资。

组号:

组长:

其他组员:

个人装备清单(可带一个小包放在车上，线路过程中背大包)

1. 徒步鞋（必备）

2. 登山杖 1 对（协会可租借）

3. 护膝（建议，Day2 下山保护膝盖）

4. 睡袋（用 2 塑料袋套住做好防水）

5. 防潮垫（协会可租借）

6. 衣物:

头巾（建议）

长袖速干衣、裤（排汗层）

（密林灌木、山脊曝晒）

防水冲锋衣(必备，保护层)

抓绒（保温层）

速干或软壳裤

薄羽绒（必备，营地穿）

抓绒裤（如怕冷，营地穿）

备用衣物（如袜子）

7.防水袋（建议）

8.**防晒物品：**太阳眼镜、防晒霜（**强烈建议**，天气预报 **UV 9**）

9.**头灯（必须每人一个）**

10.餐具(饭盒与筷子，建议不要一次性)

11.纸巾与湿巾(建议小组购买，适量)

12.手机；充电宝（小组有即可）

13.个人证件（身份证、学生证）

14.零钱(可选)

15.集体食品（由组长安排分包）

16.个人路餐（可以集体一起买）

能量重量比高的食品(士力架/坚果棒,巧克力,葡萄干，坚果，牛肉干等)

应急食品(压缩饼干,可选)

17.**水**或运动饮料(宝矿力、佳得乐,脉动等)共计 **1.25～2 升**左右（山上喝）。

18.登山背包(调整背负)

集体装备清单

(原则上女生不背帐篷)

1.帐篷（记得检查）

型号:

帐篷长：

2.炉头与气罐(两个)，记得检查

3.锅（洗干净，勿用钢丝球）

(注:如果需要队友帮忙背负装备,请明确装备去向,不要遗忘装备)

集体食品清单

4/15 Day1 午餐（冷餐）

1.面包(如切片面包,每人每顿 3-5 片)

2.沙拉酱、炼乳或果酱等、火腿片(不要玻璃瓶装的，自选)

4/15 Day1 晚餐（热餐）

1.果真或姜茶等（可选）

2.主食：面条(方便面,挂面等,每人每顿平均三两干面计算.)

3.熟食(香肠、叉烧,火腿,罐头等,适量)

4.蔬菜(注意保存,别压坏了,会臭)

4/16 Day2 早餐（煮水）

1.（热水冲）燕麦片

2.面包、沙琪玛……

Note：本次拔营时间早

不建议早餐煮除了水之外的食物

(备注:以上为**建议单**,如有户外烹饪经验和器械可自行发挥,由组长分配负重,注意不要过于腐败导致体力不支.)

天气与路况简介:

天气：Day0 可能有大雨，所以 Day1 上升路段，可能出现烂泥路，过溪水。本次线路白天出现大太阳机会较高，注意防晒。夜晚天气略冷，建议携带薄羽绒。使用协会睡袋建议多带些衣物。

第一日有较多的上升，多处通过溪水，存在陡坡，密林行进起来有一定的难度，建议尽量减少负重，节省体能。

第二日强度较高，路程很长，存在较多上升下降。请尽量保证第一日晚上的充足睡眠，尽早休息不宜过多娱乐。

装备基本知识

1.打包:负重不可超过自己体重三分之一,打包原则为轻在下,重在上,且重的物品靠近身体一侧,注意常用与不常用的安放顺序,保护扣件,外部织带要收紧(很重要)

2.上包时尽量两人互相帮助,**下包后腰带要扣上,避免损坏(重要)**

3.帐篷:如遇地钉打不好请领队解决,不准穿鞋进帐篷,不准踩踏帐杆,帐篷附件注意收好,不要遗漏.帐篷无法卷好请领队解决,不要把帐篷袋撑破(新手概率较高)

活动注意事项

1.**一切服从领队安排。**

2.行走过程中成单列,人与人之间注意距离间隔,如前方或后方看不见人应及时喊话联络,组内保持相对队形紧密.**若有岔路口记得留人等待后方队员跟上。**

3.注意行路安全,脚下如有碎石松动及时通知下方人员注意规避,**喊“落石”**。密林行进中保持间距,严禁拨弹树枝.如要临时离队,请告知组长或领队,组长需将队员离队情况及时告知领队,或压队.

4.营地安全:火源由组长保管,夜间如厕两人同行,注意不要跌落溪中.个人财务及装备妥善保管好,做好鞋子防潮措施,帐篷远离火源,不可离队采风等.

5.户外自救常识:迷路原地等待或至最近的有路的地方等待,不要自己出发找队伍.扭伤等请及时呼叫领队,由领队来处理.不要采摘野果,有朽木处注意蚊虫鼠蚁蛇.

6.**请守时，对自己、他人负责。**

7.**严禁在陡坡处嬉戏打闹，安全第一！**

领队李旻璟联系方式:

15921901226

国际通用求救信号(不准开玩笑):

SOS

三长,三短,三长(莫尔斯码)

三堆篝火(夜间)