

2023 单日七尖干事破冰线队员告知单(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

(可带一个包放在车上,线路过程中背另一包)

必备装备:

- 1.鞋: 徒步鞋或越野跑鞋
- 2.背包: 轻装徒步包或越野跑包
- 3.衣物: 速干衣裤、防水冲锋衣
- 4.头灯: 充好电, 确保电池电量充足
- 5.盐丸: 每人 6 颗, 队医统一购买
- 6.路餐: 高能食物
- 7.急救毯: 两人一个, 队医统一购买
- 8.水 (最少): CP1 之前 500ml, CP1 补充 700ml, CP2 补充 700ml
- 9.垃圾袋: 小组统一带就好
- 10.证件: 身份证、(学生证)
- 11.手机: 行进时开飞行
- 12.充电宝: 每小组不超过 20000mAh

建议装备:

- 1.登山杖: 协会可租借
- 2.护膝: 保护不可再生资源
- 3.雪套: CP2 取, 防蚂蝗
- 4.保暖层: 出发时较冷, 不冲顶的话等待也会冷
- 5.路餐: 能量胶
- 6.防晒: 帽子, 防晒霜小组带一份就够
- 7.换洗的衣物: 周六晚上可以洗热水澡
- 8.CP2 更换的衣物、袜子
- 9.放在农家的物品, 不带上山, 无强制要求

食品清单

- 1.周六和周天的早餐: 农家吃
- 2.路餐: 自行或小组安排 (分袋子里可在 CP2 取一部分)
- 3.周六午餐: 小组安排, 在 CP2 吃限 1 人 1 桶方便面/自热火锅/冷食
- 4.周六晚餐: 农家吃
- 5.周天午餐: 自行或小组安排, 大概率在车上吃

天气与路况简介:

天气:

本次线路白天出现大太阳机会较高, 注意防晒。夜晚天气会有一些凉爽。会走夜路, 仍需要备好保暖衣物, 避免着凉。

本次线路全程约 40km, 强度较高, 路程非常长, 存在较多上升下降。请尽量保证出行前几日饮食正常, 充足睡眠, 尽早休息不宜过多娱乐。

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.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。
- 5.请守时,对自己、他人负责。
- 6.严禁在陡坡处嬉戏打闹,安全第一!

领队吴博宸联系方式:

15716057308

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)