

夏季嗨玩户外，这份安全指南请收好

低估风险是悲剧发生的重要原因 专业人士提供的攻略都是经验之谈



扫码看视频

5月3日，贡嘎大环线发现一人遇难；5月18日、19日武功山两人因心脏疾病与失温遇难……5月以来，户外徒步活动逐渐进入黄金时间，一些安全事故也随之而来。郊野徒步、爬山等户外运动看似轻松简单，实则危险重重，徒步爱好者们该如何增加自身的安全保障？5月27日，记者就户外徒步的一些注意事项咨询了专业户外人，他们建议，进行户外徒步前要做好充分准备和了解，可以遵循“STOP”“433”“三人成团”等原则。

■文/视频 通讯员 宋科斌
三湘都市报全媒体记者 丁鹏志

户外热持续扩容，年轻人爱上徒步

自去年冬天开始，与专业户外运动场景深度绑定的冲锋衣火热出圈，一跃成为大众消费市场“时尚”单品，今年春季，户外热度仍持续上升，从溯溪到露营、从徒步到骑行，大量年轻人涌入户外运动。据“小红书”公布的数据，2023年户外笔记发布数量达到1.3亿篇，同比增长270%，笔记阅读量超过6225亿次，同比增长570%。

在携程等OTA平台，有关户外徒步线路的产品也在不断增加，并且报名人数居高不下。携程工作人员胡新月介绍：“自哈巴雪山解封以来，报名参团人数激增，‘五一’期间登山预订提前半个月售罄，其中80%是30岁以下年轻人。”

一句“少于人纠缠，多看大自然”让户外圈涌入大量新玩家，其实在十多年前，徒步还是相对小众的运动，参与者大多进行重装徒步和长线徒步，对于专业性要求较高。但近两年，年轻人开始加入徒步运动中，在城市周边或景区进行短线徒步运动。

从事户外工作十年的张家界槟榔谷向导秦贵林向记者介绍：“2024年以来，来槟榔谷户外徒步的人在不断增加，其中多了不少年轻的面孔。”

低估风险是悲剧发生的重要原因

5月中旬后，随着气温的升高，户外条件苛刻程度相对下降，户外运动进入黄金时间段。然而随着户外人数的增多，渐渐地也暴露出一些安全隐患。

郊野徒步、爬山等户外运动看似轻松简单，实则危险重重，极端天气、方向迷失等问题都会为户外运动带来风险和挑战。秦贵林介绍，“户外风潮升温后，很多新入门的‘小白’在缺乏常识和准备的情况下，带着一腔热血走入自然当中。低估风险往往是悲剧发生的重要原因。”

“在不熟悉的线路，一定要找一个向导。如果不熟悉环境线路，并且缺乏一定的户外知识，很容易被困山中。”秦贵林说。



徒步爱好者行走张家界槟榔谷。

受访者 供图

安全指南

自然景色虽好，但也一定要注意其中的隐患，既要保护好自身安全也要保护好自然环境，专业户外人士对刚开始或是准备进入户外的爱好者给出了安全建议。

【应对原则】

“STOP通用原则”：即Stay（待在原地）、Think（思考）、Observe（观察）、Plan（计划）。

“433原则”：4分体力到达目的地，3分体力返回，3分体力应对紧急情况。

“三人成团”：野生路线，至少3人以上共同出行。

“装备原则”：徒步最好不要用新装备，新装备先去安全、简单的路线试用再正式使用。

【准备工作】

健康检查：确保身体状况适合长时间户外活动。

路线规划：提前规划路线，了解目的地环境特点及天气变化，陌生环境寻找合适向导带领。

装备准备：选择合适的徒步装备，包括服装、鞋子、背包、导航工具等。

食物与水：携带充足的食物和水，以及必要的营养补给品。

急救知识：掌握基本的野外急救知识和技能。

【安全事项】

天气预报：出发前和行进中时刻关注天气变化，避免遭遇恶劣气候。

团队协作：保持队伍紧密，不要单独行动，确保随时可以互相支援。

环境保护：尊重自然环境，遵循“不留痕迹”原则，减少对生态的影响。

应对野生动物：学习如何应对可能遇到的野生动物，避免干扰它们。

应急准备：随身携带应急设备，如哨子、手电筒、多功能刀具等。



打造多功能一体化绿色空间 梅溪湖中央公园北段开工建设

三湘都市报5月27日讯 渣土车来来往往，挖掘机运转不停……5月27日，这是记者在梅溪湖中央公园北段项目所看到的场景，据了解，该项目日前已正式开工建设，作为梅溪湖中央公园的先行项目，已进入实质性建设阶段。

中央公园北段位于梅溪湖国际新城二期，北起纳秋路，南至雪松路，东至紫荆路，西至樱花路。周边地铁站及公交站点分布较多，交通便利，形成“两横两纵双地铁”路网格局。项目总面积约15公顷，定位为滨水乐活公园，公园沿雷锋河南向北向展开，包含滨河步道、儿童乐园、亲水平台、休憩驿站等设施，满足周边不同年龄段居民健身、散步、休闲、娱乐的需求。

记者了解到，除了本次开工建设的中央公园北段，在梅溪湖国际新城片区内，梅溪湖公园、节庆岛、银杏公园、城市岛、桃花岭公园、梅岭公园等均已建成开放。

未来，片区里的多所公园，都将延续天然山体、湖泊的自然风貌及景观特征，并结合市民需求，打造绿色宜居城市新名片。

“超级中轴最西端的中央公园，今年将启动规划设计方案，围绕打造‘城市微度假目的地’‘城市生态核’‘活力智慧的城市新核’，使之成为国内首个城市中央艺术公园。”湘江集团梅溪湖公司项目负责人表示，“此外，象鼻窝省级森林公园目前正在进行林相改造施工，将以森林风景资源为依托，生态文化建设为重点，打造成为集自然教育、森林康养、文化休闲等多种功能为一体并兼具城市公园性质的森林公园；明年，龙王山山体公园也将正式启动开发。”

中央公园北段项目分为一期和二期建设，一期（纳秋路—看云路）预计2025年底完成建设，二期（看云路—雪松路）预计2026年底完成建设，届时将为市民提供一个集休闲、娱乐、文化、艺术等多种功能于一体的绿色空间。

■文/视频 全媒体见习记者 王翊玮
通讯员 胡翔



梅溪湖中央公园北段效果图。通讯员 供图