

# 投身户外 收获快乐健康

大学里供学生支配的业余时间比较多,除了学习外,户外运动不失为有助于大学生身心健康的娱乐方式。

在省内,适合大学生参与的户外活动有哪些?这些活动有哪些特点?哪里可以开展?日前,本报邀请到省内大学生户外活动社团合肥工业大学天迹社社长朱德顺,为大家一一道来。

■ 侯伟 记者 刘海泉 文图

## 定向越野

定向越野运动起源于欧洲,是运动员利用地图和指南针到地图上所指示的各个点标,以最短时间到达所有点标者为胜。在世界各地正吸引着越来越多人参与并为之狂热。它既是一种户外休闲、娱乐运动,又是一种竞技运动,且对选手的体力及智力要求较高。参加定向运动除需要指南针和地图外,不需要特殊的设备,是一种较为经济的运动项目。

**特点:**定向运动容易设计出满足不同年龄、性别、体能和定向技能水平参赛者需要的比赛路线,因此参与定向运动很少受到条件限制。

**注意事项:**制作地图时确保地图的准确性,根据组织人数和参与人数选择合适的活动范围。如在森林等较大场所举办时应安排足够的人员在场内,防止参与者迷路等情况发生。

**活动场所:**通常在森林中举行,也可以在公园、校园,甚至城市街头举行。

## 露营

露营是指露营者徒步或者驾驶车辆到达露营地,通常在山谷、湖畔、海边,露营者可以生篝火,可以烧烤、野炊或者唱歌,这也是最平常的露营活动,经常进行这样活动的旅行者,和其他户外运动爱好者一样,又被称为背包客(BACKPACKER),在中国大陆地区,又被称为驴友。

**特点:**露营除可以让宿营者亲近大自然外,也是户外运动、旅行时比较经济的宿营方式。

**注意事项:**不要在距山体过近的地方露营,防止雨天落石、洪水。不要距河边过近,以免涨潮冲了帐篷。雨天不要在大树下扎营,防止遭雷击。扎营前要先将地面的碎石及尖利的荆棘清理干净,以免刺破帐篷或睡得不舒适。不要在斜坡上扎营,帐篷门要面向背风的一面。不要去过于偏僻的地方露营,营地应靠近村庄,准备必要的药品和照明工具。

**活动场所:**山谷、湖畔、海边,如巢湖、天堂寨,黄山等。

## 攀岩

攀岩是从登山运动中衍生出来的竞技运动项目,攀登时不用工具,仅靠手脚和身体的平衡向上运动,手和手臂要根据支点的不同,采用各种用力方法,如抓、握、挂、扳、撑、推、压等,对人的力量要求及身体的柔韧性要求都较高。攀岩时要系上安全带和保护绳,配备绳索等以免发生危险。

**特点:**人工岩壁的成本较低,可以提供专业系统的训练,线路变化多,但缺乏某些特定的地形趣味性。

**注意事项:**在开始攀爬前做好热身运动,攀爬时注意保护。定时检查和维护岩壁。攀爬人员做好自我保护,服从保护员安排,在得到保护员同意后可以开始攀爬。保护人员在保护时要注意力集中。

**活动场所:**合肥工业大学东操场岩壁,骑士酒吧抱石墙,合肥岩道攀岩馆等。



## 徒步

指有目的的在城市的郊区、农村或者山野间进行中长距离的走路锻炼,徒步也是户外运动中最为典型和最为普遍的一种。不需要太讲究技巧和装备,经常也被认为是一种休闲的活动。

**特点:**徒步行走不单是腿部运动,而是种全身运动,注意通过摆臂来平衡身体、调整步伐。控制节奏,最好的行走速度是走而不喘,不要时快时慢,时跑时停,尽量保持匀速。

**注意事项:**行走中的休息原则要讲究方法,一般是长短结合,短多长少。一般途中短暂休息尽量控制在5分钟以内,并且不卸掉背包等装备,以站着休息为主,调整呼吸。长时间休息以每60-90分钟一次为好,休息时间为15-20分钟,长时间的休息应卸下背包等所有负重装备,先站着调整呼吸2-3分钟,才能坐下。

**活动场所:**巢湖,徽杭古道,池徽古道,白马尖或者城市与郊区,城市与城市之间等。

## 骑行

骑行是一种健康自然的运动旅游方式,能充分享受旅行过程之美的运动。一辆自行车配上一个背包,穿上骑行服,戴上骑行头盔、眼镜和手套,即可出行。

**特点:**经济、环保、无污染,可体验野外风情,体验挑战乐趣。

**注意事项:**

1)出发前检查车辆。主要检查刹车系统、变速系统,以及所有能动地方。第一次出行最好找个车店做个保养,顺便学习一下车辆日常保养和检查的知识,便于今后自己动手。

2)找一本地图,按照活动路线,先大概熟悉一下活动路线、集合地点和休息点的位置。

3)学习一下常用的骑行手语。

**活动场所:**省内大学生可根据自身学校位置选择距离合适的骑行。

## 素质拓展

素质拓展起源于国外风行了几十年的户外体验式训练,通过设计独特的富有思想性、挑战性和趣味性的户外活动,培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神,是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。

**特点:**拓展训练的所有项目都以体能活动为引导,引发出认知活动、情感活动、意志活动和交往活动,有明确的操作过程,要求学员全情投入才能获得最大价值。

**注意事项:**

1)尽量早通知集合时间,特别是高年级同学由于学业繁忙,必须提前安排时间。

2)开始阶段可能比较混乱,需要妥善处理,所以尽量控制好现场突发事件协调处理。

3)对于游戏规则:必需得考虑全面,合理易懂。

**活动场所:**校园体育场,公园等。

(感谢天迹社对本版内容的大力支持)

## 天迹社简介:

全称是合肥工业大学天迹户外运动协会,隶属于合肥工业大学团委,于2002年11月13日正式成立。

协会自筹建以来开展了包括登山、攀岩、定向越野等各种形式的户外活动。如2002年“十一”的“徒步三峡”、2002年10月的“合肥首届高校越野挑战赛”、2003年寒假的“自行车骑行皖浙苏”、2004年3月的“第四届中国青年登黄山大赛”、2006年“北大山鹰大学生户外技能比赛”等活动。历次活动中,会员们严格要求自己,扩大了协会的影响力,树立了合肥工业大学的良好形象,产生了广泛的社会影响。协会还经常性地组织户外装备、活动图片展及户外知识讲座、影片放映等活动,大大丰富了同学们的课余生活。

