

13-15版

沙漠徒步、野外探险、山地越野——

让孩子在户外运动中安全地放松身心

本报记者 杨 颀

七月底,骄阳似火,但在腾格里沙漠的沙丘上徒步,陈竹“一点没觉得多热”,“比城里的桑拿天好多了”。和陈竹一起的是她9岁的女儿,50公里沙漠徒步,俩人“轻松走完”。

陈竹说,这得益于“从小就经常带女儿出去爬山和徒步、跑短距离越野跑和马拉松之类的”,所以对女儿来说,50公里沙漠徒步不算太难。

徒步、攀岩、登山、冲浪、滑翔……多样的户外运动,正受到越来越多青睐,更逐渐进入青少年的生活。假期里,户外运动开展得如火如荼。陈竹在沙漠徒步时,在营地附近碰到城里的小学生被老师带着,当天走完30公里。

近日,国务院发布的《全民健身计划(2021—2025年)》提出要“通过普及推广冰雪、山地、航空、水上、马拉松、自行车、汽车摩托车等户外运动项目,建设完善相关设施,拓展体育旅游产品和服务供给。”

户外运动成为新潮流的同时,备受关注的是随之相伴的安全问题。就户外运动如何加强风险防范,如何加强户外运动的安全教育,记者采访了相关专家和户外运动爱好者。



浙江省湖州市德清县武康街道妇联开展以“我是小小军人”为主题的少儿军事夏令营。

王正摄/光明图片

1 在户外运动中释放身心

“首先,要保证不出安全事故,保障人身安全;其次,不能让孩子累得超过体能极限,心灵上受到巨大挫折,以后再也不玩了,所以心理上的安全也要保障。”

乔染最近正在尝试着让孩子接触一些户外运动,希望可以帮助孩子“打开视野,磨炼意志”。回忆起带孩子去腾格里沙漠徒步的那两天,她感叹:“艰苦是艰苦,但收获颇多,尤其对娇生惯养的小朋友是很好的锻炼。”

“参与户外运动,最重要就是感受自然,天天在城市里和去大自然里完全不一样。不管是什么运动,身处舒服的自然环境,看着满眼的绿色,有山有水,心情就舒畅了。做完运动,出出汗,身心都得到释放。”北京体育大学户外运动教研室主任、北京市青少年营地教育协会秘书长布和认为户外运动益处颇多。

在学校里从事户外教育的同时,布和也是一个户外运动爱好者。他介绍,各个大学的学生社团每周都有户外活动,假期里有科考、登山等大型的活动。布和也让孩子从小接触户外运动,从两岁多到现在小学二年级,滑雪、攀岩、徒步“都可以上”,再大一点,他希望孩子可以去参加户外夏令营等。

资深户外运动爱好者郝云刚,1997年开始跟着中国登山队的元老级登山运动员学习攀岩,是中国首批登山协会认证的攀岩教练员,有超过10年的青少年户外运动经验。

户外运动传承性在每一个户外爱好者身上都有体现。郝云刚从孩子很小的时候就带着他徒步、爬山,整个小学6年,孩子接受了非常专业的攀岩训练,拿了全国冠军。郝云刚笑称自己为“户外二代”的家长。

而从自己的从业经历来看,郝云刚发现,现在一线城市的家长,对青少年户外运动的认识与接受度都在不断提高,参加户外运动的青少年也越来越多。尽管有不少是被家长带着来参加,但“很多孩子有运动天赋”,并且“慢慢喜欢上户外运动的孩子也不少”。

郝云刚认为,带领青少年参加户外运动,第一位就是保证安全。“首先,要保证不出安全事故,保障人身安全;其次,不能让孩子累得超过体能极限,心灵上受到巨大挫折,以后再也不玩了,所以心理上的安全也要保障。”

2 重视户外运动风险管理

“成人对环境风险、对体能清晰的认知,但小孩子的互动、淘气会增加户外运动中的风险。比如夏天帆船运动,除了做好运动中的安全管理外,在营地的其他时间里,走路会不会摔跤,睡觉会不会从床上掉下来,这些都是需要我们去考虑的。”

2005年的“五一”假期,布和第一次在库布齐沙漠探险,遭遇了缺水、中暑,“很危险,当时不熟悉,经验也不足,把问题看得简单了”。回来之后,布和开始看各种资料,参加培训,学习相关知识,不断改进自己的保障措施,在参加户外运动的过程中积累经验。

“近几年,户外运动发展得很快。但相关知识普及还做得不够。对公众来说,对一些基本用语认知不规范,比如山地越野和马拉松是不同的,不能混淆。”布和说,“我们在培养领队和向导的时候,风险管理是很重要的部分。另外,像徒步如何背包、如何扎营、如何选择、如何做饭,以及攀岩涉及的器材和技术等,这些硬技能必须掌握。”

“另外一个重要的知识是野外医学。在野外遇到伤病不

可能像在城市里头,打急救电话就有医院派急救车过来。在野外,即便急救车能来,花费时间也比较长。这时候,在没有专业医务人员的情况下,如何预判伤势是否严重,如何处理?如何运送人员,如何求救?最重要的是根据相关野外医学知识作出判断,简单处理后等待救援,最后能及时送到医院。”布和说。

“风起云涌,鱼龙混杂”,郝云刚见证了户外运动的发展,但他也发现,有一部分从业者的安全管理意识还是不足,应该加强社会监管。作为户外运动从业者,郝云刚认为要“规范自己的言行,给社会做出表率。自己发出来的运动视频,要专业、标准,不能让人挑毛病。”

尤其是带青少年进行户外运动,需要投入更多精力,“成



暑假期间,江苏省海安市市少年宫开展足球夏令营活动。

向中林摄/光明图片

3 做好最充分的行前准备

“不管什么运动肯定有危险。越是危险,越要把专业的防护做充足,而不是害怕参与。”

尤浩去年暑假带着两个10岁的孩子去沙漠徒步,找了熟悉本地的领队,租了一辆越野车装车行李,补给和药物,“轻装上阵,全程走完52公里”。尽管只在出发前“查了查网上的徒步攻略”,但尤浩对那次徒步很满意。

“对于大众来说,偶尔带孩子出去玩,可以讲一些基本的野外的课程。掌握基本原理和概念,作为常识补充。比如异物堵塞喉咙的情况,怎么样实施海姆立克急救法等,这些技巧在日常生活中也是有帮助的。”

布和认为,大众需要正确认识户外运动,不要把太大“神化”,一说到户外运动就理解为极限运动,特别危险。按照全世界户外运动的发展情况来看,它的器材和技术已经非常专业和标准,这些都能保证安全。

郝云刚建议,青少年如果要参加户外运动一定要找专业机构,并且保证带队教练要配足。比如帆船、皮划艇、攀岩等,教练比例是1:5;对技术要求不那么高的活动,教练比例是1:6或1:8。只要活动成行,哪怕再少的孩子,也要配备“备份教练”。“还需要准备有外部力量的协助,比如云南丽江虎跳峡徒步,都是山地峡谷,半天之内车无法赶到,有些狭窄的山路甚至无法通车。我们每次去那里,都会按照1:8的比例雇佣骆驼、驴行李和补给,也在出现受伤情况时,用作临时的交通工具保障。”

“如果有可能的话,还建议家长多陪孩子共同参与。无论是从户外教育还是亲子教育的角度,家长的参与能增加对机构的判断,也能积累户外运动的经

人对环境风险、对体能清晰的认知,但小孩子的互动、淘气会增加户外运动中的风险。比如夏天帆船活动,除了做好运动中的安全管理外,在营地里的其他时间里,走路会不会摔跤,睡觉会不会从床上掉下来?这些都是需要我们去考虑的。”郝云刚说。

“不管什么运动肯定有危险。越是危险,越要把专业的防护做充足,而不是害怕参与。对孩子来说,不能盲目跟风,看别人攀岩了,自己买点装备就上。实际上,户外运动入门是有要求的。大家觉得周末带孩子爬山很简单,背个小包拿两瓶水就行。本来预计天黑前能下山,但需要赶夜路,没有光源怎么办?没带多余的食品怎么办?天气突然变化怎么办?”布和说。

布和提醒家长,一定要具备一些专业知识和能力。出发前做好充分准备,带上应急的物品、备份的食物衣物和急救小工具,这些看似很麻烦,但真的遇到问题时,能有应对措施。要以应对这个季节这条线路最恶劣的情况会发生的危险情况来准备,做最坏的打算。

青少年户外运动的主要价值,是带领广大青少年走进自然,培养人与自然的关系,提升体能和品格、完成生存和生命教育。但是这一切教育目标的实现都应建立在安全的基础上——

户外运动应以孩童的安全成长为第一要义

钱俊伟

近年来,随着我国中产阶级的迅速崛起,新生代家长对户外运动较为推崇,原因有二:一是家长的教育理念正向世界先进教育思想看齐,二是家庭教育与生活方式的提质转型。随着城市化进程的快速推进,孩童自然缺失症越发严重,缺失后的社会性扭曲机制发挥作用,于是户外运动、户外教育、营地教育、自然教育、研学旅行、冬夏令营等纷至沓来。再加之近期“双减”政策的出台,规范校外学科培训等利好消息,让人觉得非学科教育的春天已到,即将乘风起势。

不过,当前青少年户外运动主要靠供需双方的市场机制发挥作用,政府和行业协会的调控引导作用有限,存在从业机构和机构鱼龙混杂、缺少规范化和专业化、缺少统一的部门管理,安全意识淡薄等问题。户外产业化和市场化发展,商业逐利成为主要目标,很有可能成为继学科培训后的第二个“内卷”的主战场,这一点应严加提防,毕竟户外运动具有安全与风险并存的特性。前不久某探险协会组织的青少年沙漠徒步穿越活动中,发生了16岁北京高中生死亡的事件,再加之5月22日白银越野跑赛事,发生了21人死亡的重大户外运动安全事故,给我们敲响了青少年户外运动安全的警钟。

青少年户外运动的主要价值,是带领广大青少年走进自然,培养人与自然的关系,提升体能和品格、完成生存和生命教育,属于提高核心素养的综合实践类课程。但是这一切教育目标的实现都应建立在安全的基础上。

青少年户外运动有哪些安全风险?

并不是所有的户外项目都像高海拔登山那样属于高风险,有国外机构统计,每百万小时的受伤数,户外运动排位最低。但也绝不可心存侥幸,因为户外运动的专业门槛比较高,涉及的方面比较复杂。

中国登山协会多年的调查发现:户外运动风险主要呈现出低海拔山地户外运动事故频发,傍晚事故高发,冬季事故呈增高趋势,5月、10月、7月、12月、1月和2月事故偏多,下山时事故高发,陡坡和悬崖、峡谷事故多发,长距离越野赛安全事故频发等特点。

不同项目所关联的安全风险也不尽相同,比如夏季涉水类项目溺水、高海拔登山高山病和失温、山地户外运动迷路和坠崖、冬季滑雪的雪崩和运动损伤、越野跑潜在疾病的突发等。户外运动安全事故主要原因是运动环境的复杂多变,比如天气、气候、地质灾害、特殊地形地貌等造成的特定伤害,具有项目的独特性。

户外运动的风险主要来自环境、项目、装备和人(参与者、组织者)四大因素。通常不是单一因素所致,而是多个因素的交叉混合所致,也就是混合因素,同时各因素又呈现显性和隐性兼具的特点,如果参与者和组织者对其项目规律和风险特点认识不足,就会增大风险。因此,我们必须善加管控,将事故消灭在萌芽状态。

青少年户外运动如何保障安全?

为了确保青少年户外运动的安全,我们需要把危险因素控制在可接受的范围内。所谓可接受范围,就是不造成有影响的的身心伤害事故和不可逆的结果,而磕磕碰碰的肉肉之伤是可以接受的,毕竟没有不受伤的成长。具体做法:

首先,有关部门和行业协会应加大政策法规和行业标准的制定,完善从业人员的培训和

资质认证,普及提高民众的户外运动素养,尤其要加强户外研学旅行、青少年户外教育、营地教育、青少年户外运动赛事等新业态的管理。

第二,全社会要树立安全第一的户外理念和共荣的户外心态,户外运动不是征服和挑战自然,不是单向的索取,而是一种交互融合和彼此欣赏,是建立人与自然联系的过程。无论户外探险旅行还是长距离越野跑,都需要做好充足的行前计划与准备,增强户外环境与风险的识别,养成正确的户外安全观念。要心怀敬畏,深知探险不等于冒险,要有规矩意识、责任意识,要拒绝和严防不安全行为和不安全状态的出现。

第三,户外运动利益相关方要利用全面系统的理念、知识、技能驾驭和管控风险,使风险可控、可接受,使人可成长、可教育。要始终把户外安全教育融入户外运动目标,有可能成为继学科培训后的第二个“内卷”的主战场,这一点应严加提防,毕竟户外运动具有安全与风险并存的特性。前不久某探险协会组织的青少年沙漠徒步穿越活动中,发生了16岁北京高中生死亡的事件,再加之5月22日白银越野跑赛事,发生了21人死亡的重大户外运动安全事故,给我们敲响了青少年户外运动安全的警钟。

第四,户外运动中通常采用规避(不做有风险的户外运动)、转嫁(交由更专业的团队来做,购买专项户外保险等)和管控风险(降低各类户外风险)三种形式管理风险。我们应做到:认真做参与者和组织者的能力评估分析;选择专业的、有资质的、口碑好的户外机构合作;聘用探险目的地的当地协作、向导和老乡协助;对有安全问题的活动要实施一票否决制;户外运动前制定全面的紧急预案,并形成规范化、标准化和理论化的制度,比如徒步线路中的各种下撤路线,衣食住行医等资源的配套等。

如何在保障安全的前提下让青少年体验户外运动的魅力?

尽管安全是户外的底线,但是如果户外运动只剩下安全,而没有了极致沉浸式的户外体验,那将失去户外运动独特魅力。青少年户外运动要降低风险和规格,做到能力与风险最佳匹配,既紧张刺激又安全可靠,从项目选择、场景选择、专业组织的选择,到装备的准备、参与者的能力评估等进行难易度和复杂性的调整,从而让参与者处于最佳受教时刻。比如在成熟的营地比真实的荒野环境要可控,项目可以选择感知风险小而真实风险小的挑战项目,后勤物资的保障要充分。

最好的青少年户外运动体验要遵循“四化”原则:风险最小化、学习最大化、冲击最小化、快乐最大化,从而激发青少年的良好探险行为。比如:目的只有一个,每个人都都要做最好的团队成员,大家一起和谐地为了完成目标而奋斗,关注人际协同层面的事情等;要学习和践行LNT(Leave no trace)的环保理念、户外领导力、户外生存能力等。

努力打造极致的高峰体验,比如披星戴月历经千辛万苦的登顶看日出,一览众山小的畅意;徒步过程中彼此帮扶,攻克险关的患难友谊等,这些难忘的、震撼的、开心的、有意义的体验,经过户外导师的引导提升,转化为有价值的人生经验,正迁移到我们的生活学习工作中。

随着时代的发展,我们再也回不去“散养”的年代,那就在精细化的教育中,在最亲近自然环境的户外运动中,为青少年塑造一个安全健康、自由而自然地茁壮成长的成长环境吧!

(作者系北京大学山鹰社指导教师,北京大学体育教研部主任)



安徽省合肥市琥珀路小学学生暑假学习防溺水知识。陈三虎摄/光明图片



吉林省吉林市越野滑雪青少年兴趣班的孩子们在户外进行越野滑雪项目训练。新华社发