

徒步登山热潮敲响警钟

如何平衡探险与安全？

■记者 金冬冬 蔡自祥

和朋友约一场说走就走的野外徒步、挑战“每周征服一座山”……近年来，随着全民健康意识不断提升、亲近自然的理念深入人心，野外探险、徒步运动越来越流行，社交媒体上掀起一阵“户外徒步热”。然而，意外事故时有发生。户外运动究竟有没有门槛？如何为户外运动系牢“安全带”，让公众更好、更安全地享受户外运动？请看记者深入调查采访。



户外运动热潮掀起

徒步登山意外多发

据市应急管理局数据统计，2024年山地救援类应急联动警情有40余起，而今年1月至今，该类警情已达25起，数量呈明显上升趋势。不少徒步线路在各大社交平台“爆红”后，吸引源源不断的登山爱好者前往打卡。记者以“瑞安徒步”“小众徒步”等关键词在一些社交媒体、短视频平台上检索后发现，这些平台上均有大量探险笔记、徒步线路分享。有的帖子会写明线路风险提示，有的则毫无提醒，甚至给新手列举了多条难度堪称“虐”的爬山线路。

浙江民安公益救援中心瑞安大队（简称“瑞安民安救援队”）大队长林小锚介绍，不少登山爱好者是看了社交媒体上的短视频而心生向往，相当一部分人连“业余者”也算不上，仅仅是出于一时的冲动与新鲜感就去登山了。林小锚列举了多个意外案例，有人穿着拖鞋就贸然登山，还有人带着孩子一同去攀登那些未经完全开发、环境复杂的山地。“在山地救援中，我们救成人的难度系数就很高了，若涉及孩子，情况就更棘手。”林小锚说，一旦一家人同时受困，对救援队而言是极大的挑战与考验。

走访中，记者了解到，有的户外新手将野外线路当作普通郊游，认为“有腿就行”，未充分准备就盲目跟风；有的徒步爱好者不断“卷”出线路新难度，在求险、求极致中超越自我，种种行为都在持续拉升这项户外运动的安全风险水平。

今年1月至4月，仅我市福泉山森林公园就发生多起登山被困事件。高峰时，一个月内发生多达9起救援事件。据了解，福泉山森林公园地势崎岖，怪石林立，拥有丰富的自然奇观，是一个尚未完全开发的自然宝地，被户外爱好者称为“温州版的武功山”。福泉山地势绵延，徒步线路长且复杂，许多户外爱好者在长途跋涉中，会出现体力不支、腿部抽筋等状况。

此外，由于对行程时间预估失误、未携带照明工具，被困者往往撑到天黑才选择报警。

2021年10月发生在马屿镇顺泰“绝望谷”的救援事件就是一起典型案例。当时多达37名外地驴友被困悬崖，市森林消防大队、瑞安民安救援队、市红十字蓝天救援队等多方救援力量联合行动，历经13个多小时的艰苦营救，才将被困人员成功救出。市红十字蓝天救援队队长孙良友对这起救援历历在目：“这些驴友当时从另一条路开始登山，由于对当地地形不熟悉，误入了‘绝望谷’，一直等到天黑。当时他们没有携带照明设备，边上又是悬崖，情况很危急。”

据了解，市红十字蓝天救援队应急指挥中心几乎每个月会接到好几个关于山地救援的电话。一旦接到救援电话，救援队员需要迅速集结，戴上安全头盔并背上装有绳索、安全裤、安全绳等装备的救援包奔赴现场。据孙良友介绍，每个救援包的重量约15公斤，这还只是基础装备，有的队员还需要背单架包、医疗急救包等。此外，山地救援往往还面临着地形复杂、信号干扰等诸多困难。

据悉，瑞安目前有4支综合性的社会公益救援队，分别为瑞安民安救援队、市叁叁零公益救援中心、市红十字蓝天救援队、市飞豹公益救援中心，共汇集了410名救援队员。一旦发生险情，他们会采取联合行动，遵循就近原则迅速出动。为了提高救援能力，这些救援队都会定期组织训练，如绳索训练、攀爬能力训练、峡谷拉练等。

山野运动充满风险，专业的救援力量是登山爱好者的“守护神”，但绝非是冒险行为的“护身符”。徒步登山不是一项简单的休闲活动，而是暗藏气象突变、地形陷阱等多重风险的运动。户外人唯有心怀敬畏，方能与自然和谐共处。



扫一扫看视频

“全民户外”需理性回归

安全防范尤为重要

近年来，徒步登山正逐渐从小众化运动向大众化转变，“去户外”已成为越来越多人拥抱自然的一种生活方式。那么，户外人如何建立风险认知体系？户外运动如何在安全与探索中找到平衡呢？

市登山运动协会会长陈刚是一名有20多年登山经验的资深登山爱好者，现在依然保持着每周徒步爬山的生活节奏。他介绍，该协会自2010年成立以来，登山群体不断壮大，会员已从最初的100人发展到如今近300人，登山爱好者的年龄也逐渐趋于广泛，从“60后”到“90后”都有。“我们推广了很多户外线路，有本地的，也有外地的。徒步的类型也有很多种，有山脊线攀爬、溯溪、绳索瀑降等。”陈刚说，早年“玩户外”，大家都有一股冲劲，对有神秘感的线路充满向往，现在安全成了他们的首要考量，因为许多事故源于大意或经验不足。

户外运动并非没有门槛，受体能、天气、交通、环境等因素影响，户外运动存在着一定风险，即使身体素质优越且自信做足了行前准备的户外爱好者，也可能在途中面临险境。“在户外，很多东西都是不可预知的，越谨慎，越安全。”市登山运动协

会会员、登山爱好者米粒（网名）总结了自己多年的爬山经验：在户外活动中，受伤案例有90%以上源于参与者本人，首要原因是经验不足和对环境预估不当，其次是对自身体力和装备选择缺乏准确判断，再次是器械使用不当。

“这么多年户外走下来，我觉得在大自然面前，要永远保持敬畏之心。”有着十几年登山经验的登山爱好者自由风（网名）表示，自己在爬山过程中能绕道的绝不会走捷径。

“只要登过一次山，特别是长线户外线路，你可能就会爱上登山。”另一位登山爱好者莲子（网名）热爱户外登山十多年，一直跟着市登山运动协会的线路走，她建议大家不要贸然行动，必须结伴而行，而且要跟着经验丰富的伙伴。

置身户外，基础的医疗和救援知识技能必不可少。据了解，市登山运动协会会员大部分参加过市红十字会的急救培训，有的会员还考取了红十字会救护员证和SFAR现场急救员证。

充分的准备工作对保障户外运动安全至关重要。经过多年发展，市登山运动协会已经形成了一系列成熟的登山模

式。在发布线路前，该协会会评估风险并审核报名人员，组成队伍后详细告知队员登山的注意事项、装备要求、水源情况等。行进过程中，采用前、中、后三个阶梯的行进模式，由经验丰富的领队开路，前锋队伍布置路标或路绳，全部队员需要保持可视或通话的距离范围，以最大程度保证队伍活动安全。

该协会还根据线路难度设置门槛筛选参与者，像峡谷溯溪、山脊线攀爬等门槛高的线路，要求登山者具备一定户外技能，不会带毫无经验的“户外小白”。陈刚说：“只有在计划周密、装备专业和队友可靠的情况下，才适合开展风险性较高的户外运动。”

徒步登山本身就具有危险性，并不是只要有专业领队带队就万无一失。由此，“户外险”应运而生，但有很多人不了解甚至不知道“户外险”。与普通意外险和旅游险不同，“户外险”专门针对攀岩、登山等高危运动设计，能在意外发生时，为登山者提供关键的经济保障。陈刚说：“自协会成立以来，每次活动，我们都会为队员购买专业的户外险，这个是我们的规范流程。”

【记者手记】

徒步登山的热潮映照出人们对自然的向往，也敲响了安全警钟。面对社交媒体“说走就走”的营销，我们更要保持理智，选择组织专业与经验丰富的人结伴而行，让旅途有“景”无险！真正的户外精神不是征服险峰，而是对自然永怀敬畏。

公益广告

文明健康 有你有我

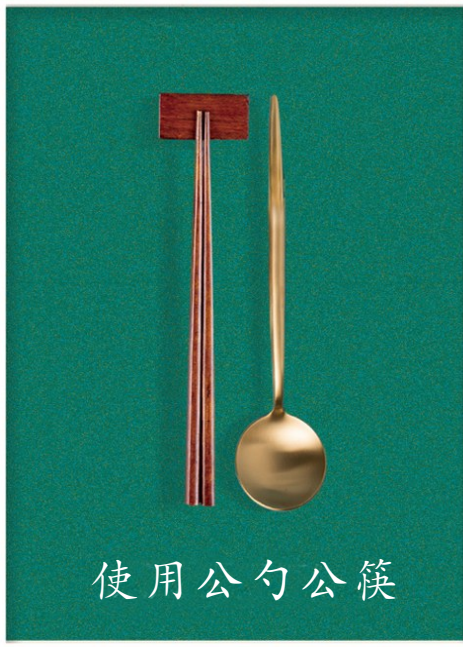
· 讲文明 树新风 ·



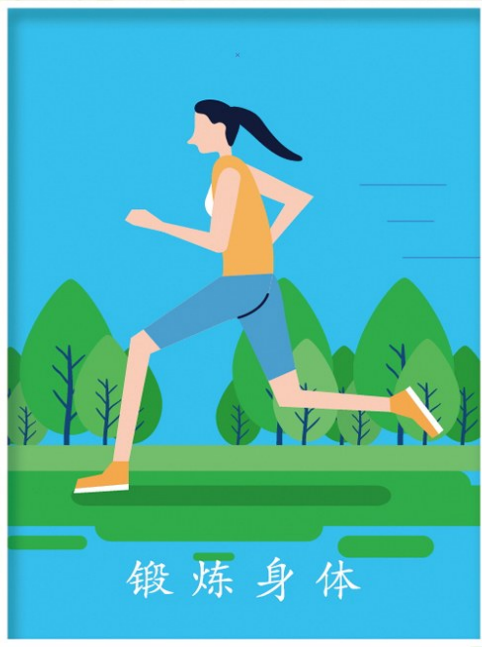
市场保洁



不留卫生死角



使用公勺公筷



锻炼身体

瑞安市委宣传部 瑞安融媒体中心 瑞安市精神文明建设指导中心 宣