

山东省徒步运动协会户外徒步活动参与指南

1. 范围

本指南适用于群众性户外徒步活动。

2. 定义及分类

2.1 定义：徒步（hiking），是一种在自然环境中行走的户外休闲活动，通常在步道上进行。

2.2 分类：

2.2.1 根据徒步的时间，可分为一天徒步和多天徒步。多天徒步需要露营，因此，多天徒步通常又被称为远足野营（backpacking）。在印度、巴基斯坦、尼泊尔、北美、南美、伊朗东非高原，山区多日徒步称为 trekking。

2.2.2 根据负重的多少，可分为重装徒步（负重 14KG 以上）、轻装徒步（负重 9.1KG—14KG）和超轻装徒步（负重 4.5KG—9KG）。

3. 文化内涵

3.1 “为快乐而行走”：徒步运动的创始人，英国牧师托马斯·威斯特（Thomas West）最早（1778 年）提出。徒步不是为了省车票钱等具体“物质性”目的，徒步就是为了快乐（精神目的）。

3.2 徒步是真正意义上的“旅行”，是运动、审美、体验的综合体。

3.3 徒步是人类与大自然最亲密的接触方式和沟通方式之一。

3.4 徒步是近距离接触历史和区域文化的方式之一。

4. 徒步装备

4.1 徒步装备取决于徒步的类型、距离及后勤保障情况。

4.2 “最少装备”：水、干粮、地图、雨具。水和干粮要有备份。

4.3 “基本装备”：“最少装备”+徒步用具（衣帽鞋袜+手杖）。

4.4 “标准装备”：“基本装备”+露营装备+防护装备+应急装备。

参考：户外运动的“十个必须”携带：罗盘、太阳镜、防晒霜、手电筒、急救包、火种、刀具、额外的水、额外的干粮和额外的衣物。

户外装备“十大系统”：定向、太阳防护、绝缘（衣物）、照明、急救、火、修理、营养、水和紧急避难。

4.5 规定装备：参加大型群众性徒步活动，应根据组委会的要求，配备徒步装备。在尽量减轻负重的同时，“带的不一一定要用，用的则必须要有”，是准备徒步装备的一个基本准则。

5. 大型群众性户外徒步活动的参与

5.1 报名

大型群众性徒步活动需提前进行报名，可以按照活动主办方

所发的活动规程要求进行报名和确认报名。

5.2 报到

到达指定地点并进行报到，意味着参与者已经确认参加本次徒步活动，本人愿意服从组委会的所有活动安排，承担相关的义务和责任。

5.3 参与

按照组委会的安排开展徒步活动，切不可擅自单独活动。

5.4 注意事项

5.4.1 关于活动责任和活动水平：活动责任主要由活动的主办方负责，因此，活动前要了解、确认活动主办方的身份、法人资格等情况。活动水平则主要取决于承办方，因此，承办方过去举办活动的经验，资历等情况，也需要活动前进行了解。

5.4.2 关于报名资格：一般而言，徒步活动适合于各类人群。但是对于山地徒步、高海拔徒步、超长距离徒步（多日徒步）等具有一定难度和强度的徒步活动，组委会会设立不同的报名条件。参与者应严格按照组委会要求，提交各类健康证明，同时，也应该根据个人实际情况，有选择地参加适合的徒步活动。

5.4.3 关于深刻理解户外徒步文化：快乐、运动、审美、体验文化、接触自然，是户外徒步的五个基本要素。不要把徒步当成“比赛”，应充分欣赏沿途的美景和文化，享受徒步

的每一个过程。

5.4.4 关于户外徒步的基本礼仪规范:

5.4.4.1 当两组徒步者在陡峭的步道上相遇时，上山的那组具有优先权。

5.4.4.2 当徒步者相遇时，应互相问候。

5.4.4.3 在狭窄的路段，无特殊情况不允许后面的徒步者强行超越前面的徒步者。

5.4.4.4 避免制造噪音，如大叫或者高声聊天，使用便携式音响等。但在特殊情况下，噪音可以警示安全。

5.4.4.5 避免损害环境。如不离开步道、不采摘植物、不打扰野生动物、携带垃圾。

“Leave No Trace”运动提出一个口号：除了脚印什么都别留下，除了照片什么都别带走；除了时间什么都别影响，除了记忆什么都别保留。这应该成为每个徒步者的自觉行为规范。

5.4.5 关于突发事件：由于户外徒步活动是在自然环境中进行的，因此，自然的突发事件随时可能发生。在此情况下，参与者要自觉服从工作人员的指挥，切不可擅自行动，导致灾难性事故的发生。

5.4.6 关于关门时间：关门时间是指在徒步中途或终点设置的强制终止徒步的时间。关门时间是衡量一个徒步活动难度的综合指标，通常包括天气、线路情况、环境季节以及参与

者的水平等。设立关门时间，主要是为了保障参与者的安全和控制大型徒步活动的节奏，也是为徒步者提供一个控制运动强度和活动节奏的参考值，徒步者应根据自己的身体情况和平时锻炼的情况，合理运用关门时间。

6. 自发户外徒步活动

6.1 自发户外徒步活动，是指没有专门服务机构（户外徒步协会、相关俱乐部）组织的户外徒步活动。

6.2 自发户外徒步活动，宜在城市附近、服务设施（包括道路、后勤保障等）较完善的区域进行。

6.3 自发户外徒步活动，宜结伴而行。应事先规划好路线，携带必要的物资装备。

6.4 自发多天户外徒步活动，出发前应与亲友说明徒步线路，并约定联系时段、方式，以在出现紧急情况时及时报警。

6.5 不走“野路”。野路是指荒芜的、远离公共服务设施的、没有实际勘察过的道路。

6.6 自觉遵守法律法规、地方民俗，注意环保，不随地随意露营。

7. 有组织户外徒步活动

7.1 有组织户外徒步活动，是指有专门机构（各级户外、徒步协会、相关有资质的俱乐部）组织的户外徒步赛事活动。

7.2 有组织户外徒步活动，专门机构的组织者和工作人员，要具备相应的技术等级证书，并且根据活动的规模配置工作

人员（原则上：每 12 人配置一名工作人员）。

7.3 有组织户外徒步活动，专门机构的组织者或工作人员，应提前制定活动路线、出行方式、所需装备、环保理念、注意事项等，并通知每位参与者。

7.4 有组织户外徒步活动，专门机构的组织者制定徒步活动路线时。以安全第一为原则，要做到宁远走，不涉险。

7.5 有组织的户外徒步活动，专门机构应制定应急处置预案，并制定应急联系方式（包括：安保、医疗、交通、通讯等），以在出现紧急状况时及时报警。

7.6 有组织的户外徒步活动，宜在自然条件下、成熟的景区、环境优美风景区等户外区域进行。

7.7 自觉遵守法律法规、地方民俗，注意环保，不随地随意露营。

山东省徒步运动协会

2022 年 5 月 6 日