

“五一”假期将至,很多人准备外出游玩,爬山、骑行、浮潜、攀岩……各类户外运动项目受到人们的喜爱。需要提醒的是,在进行运动时,要掌握一些科学运动方法以及安全知识,一起了解一下。

# “五一”外出疯玩 注意这些问题

## 1. 攀岩

攀岩的基本方法是“3点固定法”,对人體各部位的姿势和动作都有一定要求。

**身体姿势:** 身体要保持自然放松,以3个支点稳定身体重心,重心要落在脚上,保持面向岩壁、3点固定支撑、直立于岩壁的攀登姿势,并且要随动作的转换移动。此外,还要根据岩壁陡缓和类型的不同,使身体和岩壁保持合适的距离。

**手部动作:** 人工岩壁和自然岩壁情况不同,前者要求第一指关节用力扼紧支点的同时,手腕要紧张,手掌要贴在岩壁上,小臂要随手掌紧贴岩壁而下垂,在引体时,手指(握点)有下压抬臂动作。攀登自然岩壁时其动作就变化很大,要根据支点不同采用各种用力方法,如抓、握、挂、抠、扒、捏、拉、推压、撑等。

**脚部动作:** 两腿外旋,大脚趾内侧贴近岩面,两腿微屈,以脚踩支点维持身体重心。在自然岩壁支点大小不一和方向不同的情况下,要灵活运用。切记膝部不要接触岩石面,否则会影响到脚的支撑和身体平衡,甚至会造成滑脱而使膝部受伤。在用脚踩支点时切忌用力过猛,并要掌握用力的方向。

**手脚配合:** 攀岩需要上下肢力量协调运用,上肢以手指和手腕、手臂力量为主,配合脚腕、脚趾以及腿部的力量,使身体重心随着用力方向的不同而协调移动。初学者尤其要着重锻炼上肢力量。

## 2. 浮潜

潜水运动成为现在很多年轻人的兴趣爱好,近几年,除了传统的浮潜和水肺潜水外,能够“留住美好”的水下摄影也逐渐走俏。然而,浮潜活动看似难度较低,实际具有较高风险性。

一定要谨慎参与浮潜活动。如果健康状况不佳,特别是心脏病或高血压等慢性病患者请勿参与。如不会游泳或没有浮潜活动相关经历,务必谨慎参与。不要在天气条件恶劣时下水,不要在服用酒精和药物后下水。

浮潜前,务必认真听取教练及工作人员介绍,进行必要培训,确保熟练使用呼吸管换气,穿好救生衣再下水。

浮潜过程中,严格遵照教练及工作人员指令,确保自己始终处于教练或工作人员可视区域。建议与他人结伴同行,做好个人安全保护。切勿盲目触碰海洋生物,以防被刺伤、咬伤。

请注意,即使在平静水域,浮潜也是一项很耗体力的活动,入水和出水时要特别当心呛水。浮潜时应注意离岸距离,避免因漂浮过远而无法及时返回。如遇紧急情况,请保持冷静,及时向周围救生人员求救。

## 3. 健步走

健步走是介于散步和竞走间的一种锻炼方式,虽然简单易行,但操作不当也会产生损伤。

**正确的行走姿势:** 在自然行走的基础上,要伸直躯干,收腹,挺胸,抬头,不能驼背、背手,一定要把脊柱挺直。随着行走速度的加快而肘关节自然弯曲,以肩关节为轴自然前后摆臂,同时腿朝前迈,脚跟先着地,过渡到前脚掌,然后推离地面。

**注意摆臂:** 健步走时一定要注意手臂的摆动,因为双臂的摆动会牵动全身肌肉运动,对于周身血液循环有很大帮助。

**速度因人而异:** 健步走速度的快慢是决定锻炼效果的关键因素,通常因人而异可分为慢步走(每分钟约70步-90步)、中速走(每分钟90步-120步)、快步走(每分钟120步-140步)、极快速走(每分钟140步以上)。此外,在呼吸方法上,不妨尝试前3步吸、第4步呼。

## 4. 自行车骑行

自行车骑行是一项健康的有氧运动,一般时间较长,因此选择合适的装备、学会正确的骑行技巧和培养良好的骑行习惯就显得尤为重要。

首先要在专业人士的指导下选择适合自己的自行车。需要注意的包括车架的尺寸、把横和把立的尺寸、车架材料、自行车功能类别等几个要素。避免因硬件不合适,造成对身体不必要的伤害。

其次,佩戴头盔、护膝、护肘等。

**正确的骑行姿势:** 上体前倾,头部稍倾斜前伸,目视前方,两臂自然弯曲,双手轻而有力地握住车把,腰部弓屈,双脚做垂直圆周蹬踏动作,避免两腿左右摇摆,将体重比较均匀地分配在臀部、两脚和双手上。骑行途中注意休息,一般每骑行40分钟左右,应下车稍事休息,活动一下腿部、肩部、腰部等。

**良好的蹬踏习惯:** 正确的蹬踏方法是用前脚掌蹬踏,但是在长时间骑行时,只用一种姿势极易引起疲劳,所以要经常变换蹬踏方式。常见的蹬踏方式主要有3种:自由式蹬踏法、脚尖朝下蹬踏法、脚跟朝下蹬踏法。

自行车骑行要遵循循序渐进的原则,不要盲目追求速度和骑行距离。要学会享受骑行的过程,欣赏沿途的风景也是一种享受。

## 5. 拓展

拓展运动通常利用山川河流等自然环境,通过精心设计的活动,达到“磨练意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的目的。

**注意着装:** 拓展训练一般在户外,所以首先要注意着装,即使夏天最好也要穿着长裤长袖,可以防止叮咬。衣服的材质应尽量考虑吸汗、排湿、透气、速干的面料,可以多带一些衣服以备替换和不时之需。野外场所尤其是山谷和丘陵地区山风较大,最好戴上帽子,防止头部因长时间吹风产生不适感。不要忘记带上防晒和防暑用品。

**注意安全:** 参加者应尽量避免佩戴首饰和尖锐物品,女士最好用软发带束发。由于部分拓展项目涉及一些训练器械和水上内容,参与人员千万不要在没有专业人员指导的情况下,擅自攀爬训练架、下水游泳或做其他任何危险的活动。要注意保护环境,拓展期间严禁喝酒、吸烟。

除了一些户外运动项目,在景区参与旅游项目时,也要掌握正确的方式和方法,并时刻保持安全意识。

## 6. 海上项目

海上项目很受欢迎,然而,海上情况复杂多变,需要认真谨慎对待。

**驾船出海:** 由于海上突发状况多,船舶一旦发生故障,极易酿成事故。所以,驾驶船舶需要有一定的操船、观察气象等专业技术能力,最好在专业人士的陪同下进行,以防应对海上突发状况不及时,酿成事故。

海上景点的安全事故原因多为游客不了解该海域的潮汐规律所致,比如游玩过于投入,忘了时间,当海水涨潮后被困在海上。游客去海岛、礁石等景点游玩时,要时刻关注潮汐变化,选择合适时间出发和返回。如遇风大浪急等恶劣天气或海滩插有红色警示旗,应遵从警示提醒,切勿冒险出海或进行水上项目。

## 7. 高空吊桥项目

2022年7月22日,在天津市蓟州区的九山顶景区,一名游客在“步步惊心”网红吊桥项目游玩时,突然昏迷,悬在半空。救援时,安全带突然脱落,游客摔下山谷,不幸身亡。

发生事故的“步步惊心”游乐项目,是近年来新兴的一种高空挑战玩法,大多建设在峡谷、河流上方,桥面由一块块隔板组成,游客穿戴安全带,迈步通过。有调查显示,这类项目一般使用三点式安全带。这种安全带系在游客腰间,通过一根安全绳与上方的滑轨连接。但是,相关部门在使用假人模拟游客在吊桥上自然坠落的情形时发现,这种安全带容易发生严重位移,不能起到应有的保护作用。

什么样的安全带更有安全保障呢?五点式安全带,也叫全身式安全带,能够固定使用者的腰部、臀部、大腿,不容易发生位移。

由于三点式安全带穿戴时间要远远少于五点式安全带,在客流量大的时候,能够更快地“消化”排队游客,因此很多景区在经济效益面前,将游客的安全抛在脑后。游客如体验高空吊桥类项目,一定要选择五点式安全带。

此外,体验高空吊桥类项目时要量力而行,不盲目追求刺激。要根据个人年龄、健康等状况,在专业人员指导下,自觉遵守安全规定,不做可能危及自身及他人安全的举动。

运动卷

