

<<定向运动与野外生存实用手册>>

图书基本信息

书名：<<定向运动与野外生存实用手册>>

13位ISBN编号：9787030332684

10位ISBN编号：7030332687

出版时间：2012-2

出版时间：科学出版社

作者：李海燕，李海珍 主编

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<定向运动与野外生存实用手册>>

内容概要

本书分定向运动和野外生存两个部分；第一部分包括定向运动概述，定向运动基本技能、“定向运动竞赛”。

第二部分包括野外生存概述、野外生存装备、野外觅食、野外生存实用技能、野外避险与救援、野外生存活动的组织与管理。

本书适用于大学生及野外生存爱好者群体，也是一本学习野外科普知识的读本。

<<定向运动与野外生存实用手册>>

书籍目录

第一部分 定向运动

第一章 定向运动概述

第一节 定向运动简介

第二节 定向运动的发展历程

第三节 定向运动的锻炼价值

第二章 定向运动基本技能

第一节 认识定向地图

第二节 判定位置与方向

第三节 选择路线

第四节 寻找检查点

第五节 越野跑

第三章 定向运动竞赛

第一节 参加定向运动竞赛的程序

第二节 定向运动竞赛的组织

第三节 定向运动的裁判工作

第二部分 野外生存

第四章 野外生存概述

第一节 野外生存简介

第二节 野外生存活动的发展史

第三节 开展野外生存活动的意义

第四节 野外生存的训练内容

第五章 野外生存装备

第一节 帐篷

第二节 睡袋

第三节 服装与鞋袜

第四节 野外救生包和腰带包

第五节 其他装备

第六章 野外觅食

第一节 野外觅食的安全措施

第二节 植物类食物的获取

第三节 动物类食物的获取

第七章 野外生存实用技能

第一节 野外寻找水源

第二节 野外宿营

第三节 野外炊事

第四节 捕捉动物的技能

第五节 野外工具制作技能

第六节 野外攀登与下降技能

第七节 天气的观测

第八章 野外避险与救援

第一节 动物伤害的预防与处理办法

第二节 环境避险与救援

第三节 野外受伤与急救

第四节 野外常见疾病的救治

第五节 野外求救方法

<<定向运动与野外生存实用手册>>

第九章 野外生存活动的组织与管理

第一节 野外生存一般活动的组织

第二节 野外生存活动的策划与准备

第三节 野外生存活动的管理

第四节 野外素质拓展游戏的组织

第五节 野外生存活动计划案例

参考文献

<<定向运动与野外生存实用手册>>

章节摘录

版权页：插图：（3）碳纤维杆帐篷在现有的帐杆中，碳纤维杆的耐用性是最好的，在低温环境下的表现出色，不过价钱也是所有帐杆中最贵的。

7.以帐篷的面料分类可分为防水（拒水）棉布帐篷、尼龙绸帐篷及高级防水透气尼龙绸帐篷等。

8.以帐篷容纳人数分类以帐篷容纳人数分类，可分为一人帐、二人帐、四人帐、五人帐、六人帐、八人帐，甚至更多人的，具体可根据需要进行选择。

二、选择帐篷需要注意的问题（一）野外地区的气候类型如果是多雨的地区，所要配备的帐篷首先要有良好的防水性。

防水性好的帐篷应该有较好的防水涂层，在缝合线处要有压胶处理，底部的材料应该同样是防水的材料。

（二）选择帐篷的用途如果是探险、登山，所选帐篷必须要非常结实，容易搭建，因为在探险时的恶劣气候下，有时不得不在瞬间就完成帐篷的搭建工作。

（三）颜色绿色和土黄色帐篷适合隐蔽；红、橙色帐篷适合登山；白色和浅色系帐篷有反光作用，适合炎热的地区。

三、帐篷的搭建方法首先把帐篷平铺在地上，把折叠的帐杆取出，拉住末端一节快速抖开，接成一根长杆，按照说明书上的说法穿进帐篷上面的帐杆套里。

常见的帐篷一般是十字穿法。

两根帐杆都穿好后，把每根帐杆的一头插进帐篷角上的小孔里，然后两个人同时拿住活动的两个头，把杆往里顶，让帐篷拱起来，一直到能把这边的头也插进小孔里。

插进去后，帐篷搭建就完成了。

然后选好门的方向，就可以把帐篷固定在地上了。

用地钉，钩住四角的环插进土里，要让帐底伸展开，使整个帐篷绷得紧紧的。

1.三角形帐篷的搭建方法双层的三角形帐篷在支搭上较为复杂，步骤如下：1) 将帐篷内蓬平铺在地，展平并沿底边钉下地钉；2) 从帐篷内将两节帐杆支起，套上隔离管，再套入横杆；3) 罩上帐篷外套并将外套的拉钉打下，使全部外篷绷直；4) 将防雨小帽套进支杆端，套上抗风拉线，完成。

注意：三角形双层帐篷内外帐间有一空间，应当保持这一空间，不要使内外层“粘”在一起。

这个空间能起到防雨、保暖作用。

2.圆顶形帐篷的搭建方法圆顶形的帐篷支搭起来比较简单，步骤如下：1) 将帐篷平铺在地，钉下四角（有些是六角）的地钉，也可以绷上篷杆后再钉地钉；2) 将两组（六角圆顶的为3组）帐杆结起来，如果帐杆是散件，则需要按使用说明书组衔接起来；3) 将帐杆穿进帐篷的支套内。

两组杆各一端插入套孔内，另一端同时用力绷起，绷紧后也插入另一个的套孔内。

提起帐篷抖成形即可平放在地上打地钉。

有外套的套上外套或小防雨罩，完成。

<<定向运动与野外生存实用手册>>

编辑推荐

《户外运动理论与实践特色书籍:定向运动与野外生存实用手册》适用于大学生及野外生存爱好者群体,也是一本学习野外科普知识的读本。

<<定向运动与野外生存实用手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>