

如普通睡袋一般标15 —10 —0

耐克 <http://www.nikeja.com>

如普通睡袋一般标15 —10 —0

1. 我希望时时外出观光、登山;头套 自用药品 海拔仪 公用调味品

防晒用品 水壶/标志笔 蜡烛/。普通的观光背包在拣选时应该注意以下几个题目;头灯 身份证件 宿营工具 公用食品

太阳帽/, 那么就不消劳神担心了, 最好是去参与观光社的团队或是随意马虎的准备些什么就可以了、选购、行使方法, 应选择分包多(复合背包)及有内支架, 就尽量少带食品。

B. 较宽且厚实的背带, 一般的物品则简单先容:

表(3-1) 常用野外观光设备表

个人装备 集体装备

观光背包 睡袋 整体帐篷 共用餐具

睡垫/。上面保举给各人一张表(表3-1), 作为前赏玩一下, 并按此表准备就可, 观光家们都相当珍重并庇护自身的背包、服装、食品;雨具 整体文娱器材 整体互赠礼品

手杖 照相器材/胶卷 无线电通讯机 卫星定位仪

废报纸 自用文娱器材 温度计 望远镜

多用手表 太阳镜/雪镜 塑料布 计步器

游泳衣裤 腰包 粉笔/, 应该学会自身将背包背在背上的方法, 一是将它提放在高台处背上是最简单的方法, 大概是人坐在地上背, 再是用右手将背包提放在自身的右腿上, 先入右手、指南针, 倘使这时短带同背包等处呈30-40度为最佳位置和背带方法。

(3) 产品先容, 主包分为高下两个, 可分装物品。

一般男士最少应选择一个在50公升以上的背包, 没有必要的设备是不行的。

­, 重: 背包在装填物品上是很实情方法的;饮料 指南针/罗盘 急救用品

自带应急用食品 打火机/防风火柴 整体证明 旅程表

匕首/。一个结实耐用的背包最好到观光用品专卖店置备，挺身起来后再入左手即可，可以很容易的请同行者襄助取出。两侧包（用于装带一些常用物品，故仅供参考。所以，选择背包。我们可以将背包、电筒、洗漱用具，必需掌握今世的观光工具，背垫有排汗通气槽等。大包（主包）则装带其他重要物品（如睡袋，以最好的膂力形态去完成观光。

装包法规：背包一般从用处上分为普通观光背包、登山公用背包、鞋及睡袋共列为野外观光的五大要件。一个好的背包就是一个好的伴侣。

­。倘使对比暗昧或只是一般性的喜爱的话。野外观光是常去未开拓的所在活动吗，宁大勿小。其二；

第一节 一般户外观光设备

外出观光露营，防潮垫 - 可以折叠的席梦思，瑞士军刀 - 万用工具箱;灯笼

<http://www.nikejia.com/naikeguanwang/20180201/2308.html>

本《指南》手册 互赠礼品 救生圈 露营报警器

吊床 驱蚊剂/器 烧烤用具 防身器材

净水用具 脚套/绑腿/？而不是一般的老例旅游景点。

倘使你答复以上的题目是一定的话，仅思虑大批的巧克力等备用。仅食品一项就可削减许多分量，同时还可以逼迫自身学会找吃的。以下是对比周到的先容各种设备的根基学问、手套、小相机、胶卷等物品），包括必带物品及可选物品，丈夫的腰带应系在髌骨部位，而男子应系在髌骨以上（即下腰），收紧肩带使背包紧贴背部，末了应该调整肩膀短带，一般用D来分别它们的功用，如420D牛津尼龙，1000D Kodra尼龙等。所谓在预见的基础上准备是很重要的，例如吃饭、太阳镜、卫生纸、高档都有。nike官网。如何连合自身的现实境况选择须有劲思虑、腰带是可以高下调整的，并有胸带；

第二节 设备的选择与行使

看待野外观光设备的选择、购置与行使，是很有学问的事，目前国际市场上有不少国际外的观光用品可供选择，由于在外观光，男士应继承背负比女士更多的物品。女士可选择一个小我设备的材料及行使

1. 观光及登山背包

背包是装带各种观光物品的重要设备，是观光必不可少的？而不是一时的鼓动打动。

2, 这要看整体境况而定、分类、选购及其行使学问。

背包方法、其他公用背包；从布局上又分为普通软包（简单无支架），并至多有2~3个侧包或顶盖包。

对比专业的观光及登山背包

除上述请求恳求外，还应该完备以下几点：

A，可以首先问自身以下2个题目：?常用的物品应在近启齿处，宿营时才用的物品放在内中、防撕裂质料制造，望远镜 - 远大的眼光眼神、腰带及背垫、内支架式背包、外支架式背包等。看看nike官网。还可以安定积。背包内有金属支架（多用铝合金质料制造）或有外支架（即背架包）。

B、产品及珍爱实行周密警惕先容;旅游垫 充气枕头 共用炊具 燃料燃汽

换洗衣物 备用鞋袜 共用照明灯具 整体急用药品

洗漱用具 自用餐具 地图资料 队旗/标志旗

手电/帐篷 - 随遇而安的家，睡袋 - 成人的襁褓，想多带也不行了。

C。主原宥积应该在50公升左右：由于装满物品的背包较重，罗盘 - 左右方向厯，今世的户外观光探险不再是穿草鞋、披蓑衣、戴斗笠的时期了，所以，倘使沿途各站均有餐馆和村寨、换洗衣服、餐具等）：在预见性的基础上尽量少带东西，削减负重，高档、中档。背包的整体位置应该这样；?轻、软的物品在下，越高效用越好，越具有专业性。

本书主要先容一般户外观光的设备，这是空旷户外观光愿意喜爱者所需用领略的。它们分为小我设备和整体设备两类，其中又可分为必需设备和可选设备。本章主要先容的是一般的观光设备及其行使方法。其中有些重要的物品将分别就其分类。一般的背包从上往下（见图3 - 5），分为顶盖包（用于装带雨具：目前在国际市场上有许多的背包种类，主要有香港的NIKKO(日高)，德国的BIG PACK和VauDe，韩国的Giish及一些合资企业坐褥的背包。这些产品都对比专业，种类齐全。下表枚举NIKKO（日高牌）背包的有关资料，仅供参考。各种国际外的商品品牌在本书的第九章第二节中特地先容，请注意翻看。

（4）补充先容：目前，市场上有不少的背包是组合、多用处的，如母子背包（如NK - 5000型，注：NK代表香港NIKKO品牌的背包，后背的数字是背包的型号，下同），即一个大的背着一个小的背包，闲居大的可以用于出远门，小的用于一般的郊游，大概小的给小孩用。还有是两用包，即表面象一个对比大的腰包，但拆开又可以做背包行使，只适合一般的郊游。还有自带雨罩的背包、可以收起背带用手提的背包、带坐垫的背包等。

表(3-2) 单位:黎民币元

型号 容积及质料 参考价 其他注释 型号 容积及质料 参考价 其他注释

NK-36S 36L 338 NK-1898 87L 765

耐克官网

NK-503 45L 480 NK-1992 92L 810

NK-5800 66L 770 母子包 NK-616 58L 644 背架包

NK-1850 46L 405 NK-618 60L 655 背架包

特别注释:本章所有商品的资料(包括价值)均由昆明野外旅游用品无限公司提供,仅供参考,越发价值不代表全国的价值。普通。报价时间为1998年7月。今后产生的价值转折只会在本书的再版时篡改。

(5) 珍爱方法:背包受潮及弄脏后,一定要洗清洁并晾干,寄存时不要压重物,最好是把睡袋等平常观光之物充填在内。如有缝线裂开或破损应及时修补。

2. 睡袋

睡袋异样是野外露营的必备之物,当然也可以用毛毯、榻花被、鸭绒被等代庖,但倘使希图时时外出观光,那么还是提倡有劲的选购一个睡袋。

(1) 分类与选择:由于睡袋行使目标不同,因而睡袋也大致分为普通睡袋与平地睡袋。从内填料(保温层)上可梗概上分为羽绒和天然棉两种,羽绒又分水鸟绒、鹅绒、鸭绒等,天然棉又分晴纶棉、中空棉及美国杜帮棉(Du-Pont)和美国3M公司的Thisuldined on等。从布局(图3-7)上分为信封式和木乃伊式两种。

从保温机能上讲,羽绒睡袋由其含绒量的不同而又有分别,普通羽绒睡袋的含绒在20~40%,其他是羽。含绒在80%以上的是初级睡袋,价值很高,多用于平地登山之用。羽绒种类以水鸟羽绒最好,其次是白鹅绒、白鸭绒。天然棉中以中空棉最好,即在纤维中有多个空心小孔,其保暖机能也不错,且价值优点,提倡一般观光可以首选这种。正品睡袋都有一个适用温度表注释,如普通睡袋一般标15 —10 —0,即注释可以在摄氏零度到零上15度之间行使。初级睡袋一般可以在零下40度行使。

从布局上讲:信封式的拉链是可以全翻开的,在外可以做睡袋之用,在家里,套上被套可以做被子。而木乃伊式是以人体形势特定设计的,上大下小,并且有头套,是野外观光的最好用品。一般睡袋其面料是用尼龙稠,内衬是棉布或涤棉。

补充注释：所有的睡袋都可以紧缩以便于带领，因而有些睡袋自带有紧缩带，可以将睡袋紧缩到疏松体积时的2/3或一半。也有特地的睡袋紧缩带买。

(2) 行使与珍爱：睡袋的行使及珍爱法规一般是防火、防潮、卫生等。压制在帐篷内吸烟，并远离篝火；倘使睡袋受潮应及时晾晒干或用远火烘干；睡袋是小我公用品，所以一般不要外借他人行使，以防习染疾病。每一次行使后都应及时的凉晒，以杀菌。在不消时应处于疏松形态，不要紧缩，并按期凉晒。倘使脏了，最好送干洗店干洗，不要用洗衣机洗。一般睡袋的长度都比行使人的现实身高长，当人睡进去平躺后，耐克官网。抬起脚部再放下，睡袋多余的部门即垫在了脚下，可以使脚部获得更好的保暖。

(3) 产品先容：目前国际市场上的睡袋种类亦很多，入口的有德国的BIG PACK，美国的MARMOT，香港的NIKKO，韩国的DONGJIN。这些多是杜邦棉睡袋，普通及初级的都有。国产的多为鸭绒睡袋。普通睡袋一般价值在200~300元，而初级睡袋价值一般在1000元左右。

­

3. 防潮睡垫

睡垫是一项重要的物品，绝大多数半的帐篷都没有防潮垫，惟有隔离层，因而没有防潮垫是不行的。它起到防潮、隔温（保暖）、睡眠舒坦等作用。睡垫一般分为以下三种：

(1) 分类及选择

A. 充气垫：可露营及水上行使的两用垫，橡胶制品。大小上分单人气垫（图3-8）、双人气垫；式样上、分椅式气垫、管式气垫、合式气垫、格式气垫等。由于是橡胶制品，故对比重且易破损，不适合背包观光。但倘使是一般的汽车外出郊游是不错的睡垫。单人的价值在60~70元间，双人在110~120元间。国际主要是一些军工企业坐褥。

B. 防潮垫（沙滩垫）：国际准则型（长1.8M，宽0.5M，厚0.01M），是用高密海绵制成，圆筒型，单人行使，由于它质轻（仅250g），且防潮，隔温，优柔舒坦机能等均很好。是野外宿营的必备之物。价值一般在30~40元左右。全年都可行使。

C. 帐篷垫（旅游休闲垫）：一种薄的特制海绵垫，是用新型的PE发泡质料制成，该质料在弹性、抗老化等题目上都对比优越。它一面有反光膜，另一面是彩膜。它的防潮、隔温及带领等机能亦不错，主要用于铺帐篷底层，再铺上防潮垫就更好了。夏季可以间接行使。但在冰冷的平地宿营时一般是两种并用。目前国际没有坐褥。但有一种一样的旅游休闲垫根基相同，可以代用。尺寸为1.5×1.8M。可供一个帐篷行使。收起来同防潮垫一样大小。价值在80~110元左右。运动装备。

(2) 行使及珍爱：这些垫子均是对比容易被刮破的、戳破的，故外出带领时应套上相宜的保护套。睡气垫时不能带钥匙（别在皮带上的）。

4. 野外用枕头：枕头有关紧要，有即可“无忧无虑”。目前市场上有充气枕头买，也是橡胶制品，由于它便于带领亦深受空旷露营者的喜爱。价值在10~20元一个。

5. 野外观光服装

耐克官网

野外观光的服装非论是内衣内裤还是外衣外裤，根基请求恳求是要有保暖、优柔、透气透汗、宽松、静电少等特质，外衣还应该质地耐磨、颜色艳丽、口袋较多等请求恳求。倘使在旱季还要思虑有防水的机能。由于观光服装种类多样，小我喜好差异大，选择时应思虑以下要素：

保暖性：保暖是衣物的第一请求恳求，除夏季外，一般日间的观光可以穿普通的棉、毛制休闲服装，要宽松，对襟开，易穿易脱（即易散热）。夏季应该穿保暖机能好的衣物，如羽绒衣、羽绒背心（背心即保暖同时又容易双手活动）、毛衣、绒衣等。脱穿方法一般用拉链（可以火速脱穿），夏季的选择一些套头式，这样的保暖机能更好。

透气与防雨：透气与防雨机能是一对抵触，运动中的人体汗水应该及时的透过衣物倾轧体外，维系代谢效用的一般实行。因而，透气与吸汗应是选择衣物的第二要素。一般来说，纯棉制品的透气及吸汗机能都对比好，但它们也没有防雨效用，有一些初级的登山观光服装就具有单向透气机能，即雨水进不去，而体汗可以倾轧，但价值对比高。一般境况下可以只思虑透气及排汗机能，防雨可以交给风雨衣担当。用这种面料制造的服装又叫全天候服装。

多效用性：非论是衣服还是裤子，口袋多是较好的，口袋最好用盖而不是拉链，可以防雨水。口袋多可以装一些小物品。其他一些多效用是：有腋下排汗口（拉链式的）；领子带雨帽的（最旧式的是多角度寻求帽）；袖子可拆式的；裤子脚可以收脚的；衣服可以收腰、收髋（用拉绳）的等等。当然，效用多也要遵照须要，不要贪多。

颜色：在丛林中观光，衣裤颜色的辨认性应热烈，这便于彼此照应、辨认、寻找等，故一般应是灿烂色，如黄色、红色、蓝色等，倘使有一些颜色的搭配，可以实行个别辨认。一般境况下不能穿迷或绿色的服装（植物参观除外）。

注意事项：学习运动装备。有些衣裤是不适合野外观光的，但不少人爱穿，故要特别提进去注意，如牛仔裤、牛仔衣、安纶裤、长裙、真丝衣服等。

产品先容：目前国际上最出名的户外活动服装是用Goer-Tex（美国戈尔公司产品，见后述）等面料制造的服装，它是一种单向透气面料，是一种称为“世纪之布”的创造，其布料在一平方寸上均匀有90亿个细孔，而每个细孔比一滴小水珠大2万倍，却比汗气份子大700倍，故细孔有单向透气机能，即汗气可以透过布料倾轧衣外，而雨水及风进不去。用这种面料制造的服装是野外观光的高档服装，当然也很贵，一样的面料还有比利时坐褥的Sofitex、韩国的Finetex及日本的Gelpowerfulots等，

nike官网

也有其他的一些相近的国外品牌的服装，如奥索卡，NIKKO等，其价值稍低一些。在保暖性面料上，目前国外对比盛行的有抓毛布（Polar Fleece）...这种面料不起头，手感优柔、保暖性高、透气性好、汗水易挥发等优点。

6. 观光鞋袜：

在户外观光，必需穿适脚的观光鞋袜。一般穿普通的运动胶鞋、旅游鞋、登山皮鞋等均可。选择时注意以下几点要素：

鞋子面料：一般运动鞋有皮革（牛皮、猪皮等）、帆布及其它一些耐穿分解面料（包括用Goer-tex），皮革面料的保暖、防潮、通气、护脚等机能都对比好，但对比重。目前一些分解的面料，同样具有皮革的机能，且分量轻，如一些初级登山鞋。

鞋帮崎岖：鞋帮的高度有两个意义，一是保护脚踝不易扭伤，这在一些崎岖不平的山路下行行走越发如此，鞋帮高可以保护脚。二是防备异物进入鞋内，如一些昆虫、有刺的植物种子等。但圆活性不如矮帮的，因而要视整体境况而定。

鞋底用料：鞋底的厚度及其用料异常重要，一般无乱石的平展门路，事实上运动装备。可以穿一般的薄橡胶底的鞋（即罕见的球鞋、胶鞋、旅游鞋等），倘使是有许多的不平的石路或须要攀岩就必需穿厚底的胶鞋或皮鞋，否则，会磨脚，另外，有时在攀速即须要用脚尖登踩飞腾的支点，故硬鞋底有不可代庖的作用。

尺码大小：长时间的观光人的脚会因充血而有所收缩，因而，在选购鞋子时应该比自身的现实尺码稍大一些，更不能穿紧脚的鞋。另外，由于夏季在雪山上观光、露营，倘使脚冷，要增加厚的袜子，因而，倘使没有一定的宽松度是不行的。大几何视要小我的境况而定，一般在两码以内。另外，一些所在将干辣椒塞在鞋子尖，传闻有鞭策脚尖血液循环，预防冻疮的作用，可以试试。

其他设计：鞋底的纹槽也是很考究的，纹槽的横、弧、圆、竖等槽线是起到各个方向的防滑作用，我们可以从这些槽线的陈设看进去，总之，槽线的作用是增加鞋子的摩擦作用，包括在泥地里行走。鞋带的系法罕见的是穿孔式，为旧式方法，用起来对比费事，目前，一般是穿孔与搭扣相连合，脚背部位是穿孔，脚踝以上是搭扣，穿脱都对比简单。

袜子请求恳求：在外观光一般穿长筒棉线、毛线袜，这些袜子的吸汗机能对比好，从前的山间观光者中一般是穿短裤（或灯笼裤）、下穿长筒袜。袜子最少要带两双以上，

行使与珍爱：一般新鞋应在长途观光前，应穿一段时间，让脚同鞋子有一个磨合期，倘使发现问题应该及时解决。新鞋在用前可以在鞋内滴几滴白酒或酒精，可以到达除臭的作用。看着nike官网。在观光时，鞋带不应系得过紧或过松，应掌握好一个度。上坡及登山时，应紧脚踝部位，而下山及下坡时应紧脚尖部位，门路多碎石时应紧鞋帮部位，以防扭伤脚。门路平展时应适当抓紧鞋帮，越发是高帮鞋。鞋子不消时应注意寄生干爽的存在，倘使曾经受潮，应先洗净晾晒干。寄存方法还应该在鞋内塞入报纸等填充物，以维系其形势。

补充 营地鞋：由于长时间的步行，脚部会充血收缩，因而到达苏息地（露营地）后应及时换成宽大的营地鞋，让脚部抓紧苏息。同时在户外观光几何会因露水、水滩等将鞋弄湿，也有必要在露营地换成干爽的鞋。故外出观光时最好多带一双营地鞋(一般用矮邦简易的运动鞋)及一双轻质泡沫塑料凉拖鞋。它们在涉水渡河时...还有重要的作用(后述)。至于其选择没有严酷的准则...备用鞋只须优柔适脚即可...拖鞋要宽大耐用。所以，一般外出观光应该带上三双鞋。

7. 洗漱用具：必需带领的洗漱用具具有：毛巾(普通毛巾或紧缩毛巾)、牙膏(以小型的为好)、牙刷、肥皂、塑料口杯(最好一物多用)，这些东西有些可以各人合带（牙膏），事实上耐克官网。以削减所带的物品。

8. 自用餐具：外出观光吃野餐的境况是很多的...所带的餐具必须要思虑以下请求恳求:

(1)分量轻；(2)多用处(便于间接烧煮)；(3)坚忍受用。

目前市场上的各种餐具中可以选出适合野外观光的餐具，提倡选择以下餐具:

户外运动要准运动装备 备哪些东西

不锈钢餐具：这类餐具的种类很多...提倡买一种有长手柄的长方形或圆形的不锈钢餐具。同时有一种三件套件及多件套），很好用，价值在60~80元之间，入口的要贵得多。

多用军用餐具：在许多军用品商店有售的一种铝制多用餐具套件...有外烧的锅可吃饭...还有盛菜的小盘，价值在50元左右。

不锈钢保温饭盒：这种用品不能间接烧煮，但保温机能好，适用于冰冷的所好手使。

塑料类餐具：这类餐具分量轻，价值低，但不能烧煮，耐用性差，但作为夏季观光大概饮用的工具(水杯)亦是很好的。

至于用餐工具一次性卫生筷及不锈钢勺、叉均可思虑。

9. 小我照明器材：在野外露营必需带野外照明用具，多用手电筒、蜡烛及头戴式头灯等。手电筒行使圆活广泛，但需占用一只手，对于如普通睡袋一般标15 —10 —0 。而头灯可以腾出双手且所照区域随视野而动。香港马会资料。它们各有所长，在选购时要视境况而定，但应注意体积不应太大，分量不应太重。提倡选购塑料(工程塑料)外壳，具有防水机能的电筒，倘使是长时间在外观光，必需思虑带备用灯泡及电池。另外，手电在平常带领时应将内装的电池彼此倒装（即电极相同的对在沿路）省得漏电，旋转开关（如美光电筒）的可以不消。蜡烛是很有用的照明器材，它可以点火较长的时间，可以用可乐瓶做一个蜡烛灯，起到防风的作用。如行使手电筒，可在电筒上栓一根尼龙绳套在头上，行使起来对比容易。

产品先容：美国美光（MAG-LITF，）等电筒是世界上对比出名的手电筒，它以优良的品德遭到人们的广泛喜爱，并常同瑞士军刀沿路互为礼品搭配。美光电筒有很多的型号，并搭配各种型号的电

池，除可作电筒外，其灯头取上去套在上面可以作蜡烛灯行使。适合户外观光行使的有M2A03H（197元）、M2A11C（230元）等型号，均是用5号电池。一般大商店有售。

10. 身份证件：带好自身的身份证及使命证件并不是一件多余的事，倘使是团体观光可以带上团体开出的证明质料。倘使是纸质的证件应该用塑料包装起来。身份证件应该随身带领，不要放背包内。其实睡袋。

11. 遮阳帽/头套：外出观光应该带上适合的帽子

遮阳帽（太阳帽）：适合夏季行使，最好用长帽沿的太阳帽，颜色应灿烂。

宽边遮阳帽：在一些对比热的所在观光，可以带上圆宽边的遮阳帽，如草帽、充气帽等。

毛线帽/头套：在夏季观光当然要带具有保暖机能的帽子，越发是在雪山上观光。可以选择一些保暖机能好的毛线帽、登山头套（毛线制品）、风雪帽等。

12. 自用药品

当人们换一个新的所在后，总会因一些水土不服的境况而生病或身体不适，在野外观光越发如此，由于人处于运动之中，生理机能对运动及其新的环境的适应水平不同，另外，所去地的天然环境状况、卫生状况及饮食条件等成分，这些都对人的生理适应能力是个较大的考验。灵魂状况优异、体质强健、自身免疫能力强的人则不易患病；反之则易于染疾。但非论是何种境况，带上些备用药品总是必要的。不要过于轻信自身的体质及对观光地的占定。也不必把各种药品都带上，以下一份清单供参考，各人应连合自身的罕见病及适用药品而有所选择：

A. 感冒药：如感冒清，看春一般。牛黄解毒片，黑加白，板兰根片等。

B. 退烧、消炎、抗生素：如乙酰螺旋霉素，APC，清热消炎胶囊，白炎净，克感敏。

C. 肠胃药：保济丸，氟哌酸，黄连素，颠茄片。

D. 五官药：土霉素眼膏，红霉素眼膏，防裂唇膏(凡士林)。

E. 外用药具：白药酊，白药，，绿药膏，伤湿止痛膏，绷带，纱布，药棉。

F. 防虫蛇药：风油精，清凉油，蛇药。

G. 急用药品：止痛喷剂。

­

13. 防晒用品：在都市使命生活的人大多在室内使命，少晒太阳。一旦外出就可看出自身皮肤的柔嫩和衰弱。倘使不想皮肤绽裂、阳光灼伤，除了带遮阳物品外，应带上一种适合自身的护肤用品。其实人的皮肤对阳光紫外线是可以抗拒的，只须在外出观光的头几天里行使护肤用品，以后可以逐步不消了（当然人也晒黑了）。目前，国际市场上的护肤用品极多，应选择经济适用的护肤防晒用品，如橄榄油、雅芳防晒霜（分15倍，30倍等）。

<http://www.nikejia.com/naikeguanwang/20180201/2284.html>

14. 水壶/饮料

在外观光长时间没有适应的水饮用，是件不可联想的重要题目。倘使预见到所去的所在缺水，那么就必需带水具，对水具的请求恳求应该思虑分量轻、容积大、坚忍受用及保温机能（夏季除外）..目前市场上有如下商品可供选择：

全不锈钢保温水壶：目前市场上的这种水壶很多，有600ml(毫升)、800ml、1200ml等容积的，其保温机能很好，只是价值较贵。一般在100元至300元。

军用两用水壶：内是水壶，外是一个可用于烧水的容器，腰子形势很适用于野外观光。价值也对比适应。

其他容器：学习耐克官网。普通玻璃胆水壶、塑料水壶、太空杯、羊皮水壶等都有它们各自的适用用处，目前对比盛行的是玻璃钢水瓶（太空杯），很适合各种季候的观光。带上一瓶可乐瓶也可以，喝完了装下水就是储水工具。

15. 应急食品：外出观光探险时，可能会因一些来源落伍、迷途大概自身的肚子比他人先饿了，因而带上一些应急食品是明智的选择。应急食品应该少而精。并且热量高的食品，如牛肉干、火腿肠、巧克力、鱼干片、紧缩饼干等，遵照小我的喜好选择。

16. 打火机：在野外生存除了食物、水外，就是用火了，所以，带取火工具是相当必要的，一般是带打火机(含防风打火机)或防风火柴，注意，打火机在不同海拔行使，其火苗大小不同，在高海拔区不如防风火柴好用。

17. 自用汽炉：事实上nike官网。在国外登山探险对比盛行自带汽炉（又叫瓦斯炉）自煮饭菜。我们平常观光即使是整体观光，自身（大概俩人合带）应该带上一套野外观光汽炉。目前，国际市场上主要有以下一些小我用汽炉：

普通野营汽炉：电子点火，用普通准则气瓶（250g），优点是便于带领，行使容易，不对是对比重。价值在60元左右。

折叠式汽炉：同上，优点是便于带领，不对是接气部位不太好。

入口汽炉）：一般是EPLgcompared to牌子的，是国际上很盛行的登山探险用汽炉，优点就不消说了，但入口较少，价值贵，且气瓶不易退换或补充。

18. 小刀具

外出观光及其探险，没有刀具是不行的，在外军中乃至考核只凭一把多效用刀在野外及丛林中生存的技艺，可见刀具的作用是很大的。

选择与行使：在野外观光探险一般应带两把刀，一把大刀（如匕首），一把小刀。这里所指的小刀是可以收折的小刀（即折刀）。目前世界上最出名的小刀是瑞士军刀，在国际市场上有两种主要的牌子，一种是威戈（Wenger），一种是维诺斯（Vic;

—。

­，背包 - 观光者的货箱;护膝 收录音机

注：上表中注有 符号的为可选物品及设备，即非必要带的物品、硬的物品在上（不能压的物品应在上方）。重物在上有益于使背包重心尽可能的贴近人体的重心，不易使人腰腹部肌肉疲钝。对比一下如普通睡袋一般标15 —10 —0 。，其缝线有些有防水喷胶膜统治。只须有人家的所在，都可以获得许多的襄助、有腰带的。

(2) 行使方法，多用天然纤维（Kodra）及高密度牛津尼龙布（Hi-density Nylon Oxford）。

(1) 分类及选择，但也没有必要带得太多，也不能漏掉一些重要的物品?要注意背包左右的均衡，不能一边重一边轻，如水壶，当然，有些时刻是必需的：

A. 背包外料是用密实防水的耐磨、防燃、探险吗，那么你及各人（整体）就应该有劲而编制的准备、急用药品、应急食品、地图、小食品等），这类物品在一旦须要时。肩背带（S型）。

C. 主原容积应在50~80升，背包大些可以少带，但倘使买小了。同时要注意两肩带要松紧度调整得适应并对等。

另外，背包外挂物品是帐篷在顶，防潮垫在下，这也是重上轻下的法规。法规是;瑞士小刀 笔记本 /圆珠笔 整体补缀用品 折叠水桶

卫生纸 渣滓袋 本地先容资料 细绳/细铁丝

自救用品 自用汽炉 安闲带/铁锁 登山绳

现金 雨衣/

帐篷.睡袋，

必备设备，看待新人来说，对比简单，

防晒霜，刀具，照明设备，冲锋衣，冲锋裤，速干衬衣，最好有一套餐具（包），药品，裤，基本上就这些就可以了，登山鞋，徒步鞋。

我们不消买那些名牌。

70L的包，腰包，洗漱包，提倡买国产名牌，比方K2的，但鞋应该买双好的，比方我是搞户外的

如普通睡袋一般标15 —10 —0

1. 我打算经常外出旅行、登山;头套 自用药品 海拔仪 公用调味品,防晒用品 水壶/标志笔 蜡烛
/ 普通的旅行背包在挑选时应当注意以下几个问题;头灯 身份证件 宿营工具 公用食品,太阳帽
/ ,那么就不用劳神费心了,最好是去参加旅行社的团队或是随便的准备些什么就可以了、选购
、使用方法,应选择分包多(复合背包)及有内支架,就尽量少带食品。B. 较宽且厚实的背带
,一般的物品则简单介绍:,表(3-1) 常用野外旅行装备表,个人装备 集体装备,旅行背包 睡袋
集体帐篷 共用餐具,睡垫/。下面推荐给大家一张表(表3-1),行动前浏览一下,并按此表准备
就可,旅行家们都非常重视并爱惜自己的背包、服装、食品;雨具 集体娱乐器材 集体互赠礼品
, 手杖 照相器材/胶卷 无线电通讯机 卫星定位仪, 废报纸 自用娱乐器材 温度计 望远
镜, 多用手表 太阳镜/雪镜 塑料布 计步器, 游泳衣裤 腰包 粉笔/,应当学会自己将
背包背在背上的方法,一是将它提放在高台处背上是最简单的方法,或者是人坐在地上背,再是用
右手将背包提放在自己的右腿上,先入右手、指南针,如果这时短带同背包等处呈30-40度为最佳
位置和背带方法。,(3) 产品介绍,主包分为上下两个,可分装物品。一般男士起码应选择在一个在
50公升以上的背包,没有必要的装备是不行的。­,重:背包在装填物品上是很讲究方法的;饮料
指南针/罗盘 急救用品,自带应急用食品 打火机/防风火柴 集体证明 行程表,匕首/。一个结实耐用
的背包最好到旅行用品专卖店购买,挺身起来后再入左手即可,可以很方便的请同行者帮助取出。
两侧包(用于装带一些常用物品,故仅供参考。因此,选择背包。我们可以将背包、电筒、洗漱用
具,必须掌握现代的旅行工具,背垫有排汗通气槽等。大包(主包)则装带其他重要物品(如睡袋
,以最好的体力状态去完成旅行。­,装包原则:背包一般从用途上分为普通旅行背包、登山专用背包
、鞋及睡袋共列为野外旅行的五大要件。一个好的背包就是一个好的伙伴。­。如果比较含糊或
只是一般性的喜爱的话。野外旅行是常去未开发的地方活动吗,宁大勿小。其二;第一节 一般户外
旅行装备,外出旅行露营,防潮垫-可以折叠的席梦思,瑞士军刀-万用工具箱;灯笼, 本《指南》
手册 互赠礼品 救生圈 露营报警器, 吊床 驱蚊剂/器 烧烤器具 防身器材, 净水器具
脚套/绑腿/?而不是一般的常规旅游景点。如果你回答以上的问题是肯定的话,仅考虑少量
的巧克力等备用。仅食品一项就可减少许多重量,同时还可以逼迫自己学会找吃的。以下是比较全
面的介绍各种装备的基本知识、手套、小相机、胶卷等物品),包括必带物品及可选物品,男子的
腰带应系在髋骨部位,而女子应系在髋骨以上(即下腰),收紧肩带使背包紧贴背部,最后应当调
节肩膀短带,一般用D来区分它们的功用,如420D牛津尼龙,1000D Kodra尼龙等。所谓在预见的基
础上准备是很重要的,例如吃饭、太阳镜、卫生纸、低档都有。如何结合自己的实际情况选择须认
真考虑、腰带是可以上下调节的,并有胸带;第二节 装备的选择与使用,对于野外旅行装备的选择、
购置与使用,是很有学问的事,目前国内市场上有不少国内外的旅行用品可供选择,因为在外旅行

，男士应承担背负比女士更多的物品。女士可选择—个40公升左右的、材质等方面进行分类、个人装备的选择及使用,1. 旅行及登山背包,背包是装带各种旅行物品的重要装备,是旅行必不可少的?而不是一时的冲动。2, 这要看具体情况而定、分类、选购及其使用知识。背包方法、其他专用背包;从结构上又分为普通软包(简单无支架),并至少有2~3个侧包或顶盖包。比较专业的旅行及登山背包,除上述要求外,还应当具备以下几点: A, 可以首先问自己以下2个问题:常用的物品应在近开口处,宿营时才用的物品放在里面、防撕裂材料制造,望远镜-远大的目光、腰带及背垫、内支架式背包、外支架式背包等。还可以从容积。背包内有金属支架(多用铝合金材料制作)或有外支架(即背架包)。 B、产品及保养进行详细介绍;旅游垫 充气枕头 共用炊具 燃料燃气,换洗衣物 备用鞋袜 共用照明灯具 集体急用药品,洗漱用具 自用餐具 地图资料 队旗/标志旗,手电/帐篷 - 随遇而安的家,睡袋 - 成人的襦裤,想多带也不行了。 C. 主包容积应当在50公升左右:由于装满物品的背包较重,罗盘 - 把握方向,现代的户外旅行探险不再是穿草鞋、披蓑衣、戴斗笠的时代了,因此,如果沿途各站均有餐馆和村寨、换洗衣服、餐具等):在预见性的基础上尽量少带东西,减少负重,高档、中档。背包的整体位置应当这样:轻、软的物品在下,越高功能越好,越具有专业性。本书主要介绍一般户外旅行的装备,这是广大户外旅行爱好者所需用知道的。它们分为个人装备和集体装备两类,其中又可分为必需装备和可选装备。本章主要介绍的是一般的旅行装备及其使用方法。其中有些重要的物品将分别就其分类。一般的背包从上往下(见图3-5),分为顶盖包(用于装带雨具:目前在国内市场上有许多的背包品种,主要有香港的NIKKO(日高),德国的BIG PACK和VauDe,韩国的Giant及一些合资企业生产的背包。这些产品都比较专业,品种齐全。下表列举NIKKO(日高牌)背包的有关资料,仅供参考。各种国内外的商品品牌在本书的第九章第二节中专门介绍,请注意翻看。 (4) 补充介绍:目前,市场上有不少的背包是组合、多用途的,如母子背包(如NK-5000型,注: NK代表香港NIKKO品牌的背包,后面的数字是背包的型号,下同),即一个大的背着一个小的背包,平时大的可以用于出远门,小的用于一般的郊游,或者小的给小孩用。还有是两用包,即外表象一个比较大的腰包,但拆开又可以做背包使用,只适合一般的郊游。还有自带雨罩的背包、可以收起背带用手提的背包、带坐垫的背包等。表(3-2)单位:人民币元,型号 容积及材料 参考价 其他说明 型号 容积及材料 参考价 其他说明,NK-36S 36L 338 NK-1898 87L 765,NK-503 45L 480 NK-1992 92L 810,NK-5800 66L 770 母子包 NK-616 58L 644 背架包,NK-1850 46L 405 NK-618 60L 655 背架包,特别说明:本章所有商品的资料(包括价格)均由昆明野外旅游用品有限公司提供,仅供参考,尤其价格不代表全国的价格。报价时间为1998年7月。此后发生的价格变动只会在本书的再版时修改。 (5) 保养方法:背包受潮及弄脏后,一定要洗干净并晾干,存放时不要压重物,最好是把睡袋等平常旅行之物充填在内。如有缝线裂开或破损应及时修补。 2. 睡袋,睡袋同样是野外露营的必备之物,当然也可以用毛毯、榻花被、鸭绒被等代替,但如果打算经常外出旅行,那么还是建议认真的选购一个睡袋。 (1)分类与选择:由于睡袋使用目的不同,因而睡袋也大致分为普通睡袋与高山睡袋。从内填料(保温层)上可大体上分为羽绒和人造棉两种,羽绒又分水鸟绒、鹅绒、鸭绒等,人造棉又分晴纶棉、中空棉及美国杜帮棉(Du-Pont)和美国3M公司的Thisulate等。从结构(图3-7)上分为信封式和木乃伊式两种。从保温性能上讲,羽绒睡袋由其含绒量的不同而又有分别,普通羽绒睡袋的含绒在20~40%,其他是羽。含绒在80%以上的是高级睡袋,价格很高,多用于高山登山之用。羽绒品种以水鸟羽绒最好,其次是白鹅绒、白鸭绒。人造棉中以中空棉最好,即在纤维中有多个空心小孔,其保暖性能也不错,且价格便宜,建议一般旅行可以首选这种。正品睡袋都有一个适用温度表说明,如普通睡袋一般标15 —10 —0,即说明可以在摄氏零度到零上15度之间使用。高级睡袋一般可以在零下40度使用。从结构上讲:信封式的拉链是可以全打开的,在外可以做睡袋之用,在家里,套上被套可以做被子。而木乃伊式是以人体形状特定设计的,上大下小,并且有头套,是野外旅行的最好用品。一般睡袋其面料是用尼龙绸,内衬是

棉布或涤棉。补充说明：所有的睡袋都可以压缩以便于携带，因而有些睡袋自带有压缩带，可以将睡袋压缩到蓬松体积时的2/3或一半。也有专门的睡袋压缩带买。

(2) 使用与保养：睡袋的使用及保养原则一般是防火、防潮、卫生等。禁止在帐篷内吸烟，并远离篝火；如果睡袋受潮应及时晾晒干或用远火烘干；睡袋是个人专用品，因此一般不要外借他人使用，以防传染疾病。每一次使用后都应及时的晾晒，以杀菌。在不用时应处于蓬松状态，不要压缩，并定期晾晒。如果脏了，最好送干洗店干洗，不要用洗衣机洗。一般睡袋的长度都比使用人的实际身高长，当人睡进去平躺后，抬起脚部再放下，睡袋多余的部分即垫在了脚下，可以使脚部得到更好的保暖。

(3) 产品介绍：目前国内市场上的睡袋品种亦很多，进口的有德国的BIG PACK，美国的MARMOT，香港的NIKKO，韩国的DONGJIN。这些多是杜邦棉睡袋，普通及高级的都有。国产的多为鸭绒睡袋。普通睡袋一般在200~300元，而高级睡袋价格一般在1000元左右。

3. 防潮睡垫，睡垫是一项重要的物品，绝大多数的帐篷都没有防潮垫，只有隔离层，因而没有防潮垫是不行的。它起到防潮、隔温（保暖）、睡眠舒适等作用。睡垫一般分为以下三种：

(1) 分类及选择，A. 充气垫：可露营及水上使用的两用垫，橡胶制品。大小上分单人气垫（图3-8）、双人气垫；式样上、分椅式气垫、管式气垫、合式气垫、格式气垫等。由于是橡胶制品，故比较重且易破损，不适合背包旅行。但如果是一般的汽车外出郊游是不错的睡垫。单人的价格在60~70元间，双人在110~120元间。国内主要是一些军工企业生产。

B. 防潮垫（沙滩垫）：国际标准型（长1.8M，宽0.5M，厚0.01M），是用高密海绵制成，圆筒型，单人使用，由于它质轻（仅250g），且防潮，隔温，柔软舒适性能等均很好。是野外宿营的必备之物。价格一般在30~40元左右。全年都可使用。

C. 帐篷垫（旅游休闲垫）：一种薄的特制海绵垫，是用新型的PE发泡材料制成，该材料在弹性、抗老化等问题上都比较优越。它一面有反光膜，另一面是彩膜。它的防潮、隔温及携带等性能亦不错，主要用于铺帐篷底层，再铺上防潮垫就更好了。夏季可以直接使用。但在寒冷的高山宿营时一般是两种并用。目前国内没有生产。但有一种相似的旅游休闲垫基本相同，可以代用。尺寸为1.5×1.8M。可供一个帐篷使用。收起来同防潮垫一样大小。价格在80~110元左右。

(2) 使用及保养：这些垫子均是比较容易被刮破的、戳破的，故外出携带时应套上相宜的保护套。睡气垫时不能带钥匙（别在皮带上的）。

4. 野外用枕头：枕头可有可无，有即可“高枕无忧”。目前市场上有充气枕头买，也是橡胶制品，由于它便于携带亦深受广大露营者的喜爱。价格在10~20元一个。

5. 野外旅行服装，野外旅行的服装不论是内衣内裤还是外衣外裤，基本要求是要有保暖、柔软、透气透汗、宽松、静电少等特点，外衣还应该质地耐磨、色彩艳丽、口袋较多等要求。如果在雨季还要考虑有防水的性能。由于旅行服装品种多样，个人喜好差别大，选择时应考虑以下要素：

保暖性：保暖是衣物的第一要求，除冬季外，一般白天的旅行可以穿普通的棉、毛制休闲服装，要宽松，对襟开，易穿易脱（即易散热）。冬季应当穿保暖性能好的衣物，如羽绒衣、羽绒背心（背心即保暖同时又方便双手活动）、毛衣、绒衣等。脱穿方法一般用拉链（可以快速脱穿），冬季的选择一些套头式，这样的保暖性能更好。

透气与防雨：透气与防雨性能是一对矛盾，运动中的人体汗水应当及时的透过衣物排除体外，保持代谢功能的正常进行。因而，透气与吸汗应是选择衣物的第二要素。一般来说，纯棉制品的透气及吸汗性能都比较好，但它们也没有防雨功能，有一些高级的登山旅行服装就具有单向透气性能，即雨水进不去，而体汗可以排除，但价格比较高。一般情况下可以只考虑透气及排汗性能，防雨可以交给风雨衣担当。用这种面料制作的服装又叫全天候服装。

多功能性：不论是衣服还是裤子，口袋多是较好的，口袋最好用盖而不是拉链，可以防雨水。口袋多可以装一些小物品。其他一些多功能是：有腋下排汗口（拉链式的）；领子带雨帽的（最新式的是多角度探索帽）；袖子可拆式的；裤子脚可以收脚的；衣服可以收腰、收髋（用拉绳）的等等。当然，功能多也要根据需要，不要贪多。

色彩：在丛林中旅行，衣裤色彩的识别性应强烈，这便于相互关照、识别、寻找等，故一般应是鲜艳色，如黄色、红色、白色、蓝色等，如果有一些色彩的搭配

，可以进行个体识别。一般情况下不能穿迷彩或绿色的服装（动物考察除外）。， 注意事项：有些衣裤是不适合野外旅行的，但不少人爱穿，故要特别提出来注意，如牛仔裤、牛仔衣、安纶裤、长裙、真丝衣服等。产品介绍：目前国际上最有名的户外活动服装是用Goer-Tex（美国戈尔公司产品，见后述）等面料制作的服装，它是一种单向透气面料，是一种称为“世纪之布”的发明，其布料在一平方寸上平均有90亿个细孔，而每个细孔比一滴小水珠大2万倍，却比汗气份子大700倍，故细孔有单向透气性能，即汗气可以透过布料排除衣外，而雨水及风进不去。用这种面料制作的服装是野外旅行的高档服装，当然也很贵，相似的面料还有比利时生产的Sofitex、韩国的Finetex及日本的Gelanots等，也有其他的一些相近的国外品牌的服装，如奥索卡，NIKKO等，其价格稍低一些。在保暖性面料上，目前国外比较流行的有抓毛布（Polar Fleece），这种面料不起头，手感柔软、保暖性高、透气性好、汗水易散发等优点。6. 旅行鞋袜：在户外旅行，必须穿适脚的旅行鞋袜。一般穿普通的运动胶鞋、旅游鞋、登山皮鞋等均可。选择时注意以下几点要素：， 鞋子面料：一般运动鞋有皮革（牛皮、猪皮等）、帆布及其它一些人工合成面料（包括用Goer-tex），皮革面料的保暖、防潮、通气、护脚等性能都比较好，但比较重。目前一些合成的面料，同样具有皮革的性能，且重量轻，如一些高级登山鞋。， 鞋帮高低：鞋帮的高度有两个意义，一是保护脚踝不易扭伤，这在一些崎岖不平的山路上行走尤其如此，鞋帮高可以保护脚。二是防止异物进入鞋内，如一些昆虫、有刺的植物种子等。但灵活性不如矮帮的，因而要视具体情况而定。， 鞋底用料：鞋底的厚度及其用料同样重要，一般无乱石的平坦道路，可以穿一般的薄橡胶底的鞋（即常见的球鞋、胶鞋、旅游鞋等），如果是有许多的不平的石路或需要攀岩就必须穿厚底的胶鞋或皮鞋，否则，会磨脚，另外，有时在攀登时需要用脚尖登踩上升的支点，故硬鞋底有不可代替的作用。， 尺码大小：长时间的旅行人的脚会因充血而有所膨胀，因而，在选购鞋子时应当比自己的实际尺码稍大一些，更不能穿紧脚的鞋。另外，由于冬季在雪山上旅行、露营，如果脚冷，要添加厚的袜子，因而，如果没有一定的宽松度是不行的。大多少视要个人的情况而定，一般在两码以内。另外，一些地方将干辣椒塞在鞋子尖，据说有促进脚尖血液循环，预防冻疮的作用，不妨试试。， 其他设计：鞋底的纹槽也是很讲究的，纹槽的横、弧、圆、竖等槽线是起到各个方向的防滑作用，我们可以从这些槽线的布置看出来，总之，槽线的作用是增加鞋子的摩擦作用，包括在泥地里行走。鞋带的系法常见的是穿孔式，为老式方法，用起来比较麻烦，目前，一般是穿孔与搭扣相结合，脚背部位是穿孔，脚踝以上是搭扣，穿脱都比较简单。， 袜子要求：在外旅行一般穿长筒棉线、毛线袜，这些袜子的吸汗性能比较好，过去的山间旅行者中一般是穿短裤（或灯笼裤）、下穿长筒袜。袜子起码要带两双以上，使用与保养：凡是新鞋应在长途旅行前，应试穿一段时间，让脚同鞋子有一个磨合期，如果发现问题应当及时解决。新鞋在用前可以在鞋内滴几滴白酒或酒精，可以达到除臭的作用。在旅行时，鞋带不应系得过紧或过松，应掌握好一个度。上坡及登山时，应紧脚踝部位，而下山及下坡时应紧脚尖部位，道路多碎石时应紧鞋帮部位，以防扭伤脚。道路平坦时应适当放松鞋帮，尤其是高帮鞋。鞋子不用时应注意存放在干爽的地方，如果已经受潮，应先洗净晾晒干。存放方法还应当在鞋内塞入报纸等填充物，以保持其形状。补充 营地鞋：由于长时间的步行，脚部会充血膨胀，因而到达休息地（露营地）后应及时换成宽大的营地鞋，让脚部放松休息。同时在户外旅行多少会因露水、水滩等将鞋弄湿，也有必要在露营地换成干爽的鞋。故外出旅行时最好多带一双营地鞋（一般用矮邦轻便的运动鞋）及一双轻质泡沫塑料凉拖鞋。它们在涉水渡河时，还有重要的作用（后述）。至于其选择没有严格的标准，备用鞋只须柔软适脚即可，拖鞋要宽大耐用。因此，一般外出旅行应当带上三双鞋。7. 洗漱用具：必须携带的洗漱用具具有：毛巾（普通毛巾或压缩毛巾）、牙膏（以小型的为好）、牙刷、肥皂、塑料口杯（最好一物多用），这些东西有些可以大家合带（牙膏），以减少所带的物品。8. 自用餐具：外出旅行吃野餐的情况是很多的，所带的餐具必须要考虑以下要求：（1）重量轻；（2）多用途（便于直接烧煮）；（3）坚固耐用。目前市场上的各种餐具中可以选出适合野外旅行的餐具，建议选择

以下餐具: 不锈钢餐具: 这类餐具的品种很多,建议买一种有长手柄的长方形或圆形的不锈钢餐具。同时有一种三件套件及多件套),很好用,价格在60~80元之间,进口的要贵得多。 多用军用餐具:在许多军用品商店有售的一种铝制多用餐具套件,有外烧的锅可吃饭,还有盛菜的小盘,价格在50元左右。 不锈钢保温饭盒:这种用品不能直接烧煮,但保温性能好,适用于寒冷的地方使用。 塑料类餐具:这类餐具重量轻,价格低,但不能烧煮,耐用性差,但作为夏季旅行或者饮用的工具(水杯)亦是很好的。至于用餐工具一次性卫生筷及不锈钢勺、叉均可考虑。9. 个人照明器材 :在野外露营必须带野外照明器具,多用手电筒、蜡烛及头戴式头灯等。手电筒使用灵活广泛,但需占用一只手,而头灯可以腾出双手且所照区域随视线而动。它们各有所长,在选购时要视情况而定,但应注意体积不应太大,重量不应太重。建议选购塑料(工程塑料)外壳,具有防水性能的电筒,如果是长时间在外旅行,必须考虑带备用灯泡及电池。另外,手电在平常携带时应将内装的电池相互倒装(即电极相同的对在一起)以免漏电,旋转开关(如美光电筒)的可以不用。蜡烛是很有用的照明器材,它可以燃烧较长的时间,可以用可乐瓶做一个蜡烛灯,起到防风的作用。如使用手电筒,可在电筒上栓一根尼龙绳套在头上,使用起来比较方便。产品介绍:美国美光(MAG-LITE,)等电筒是世界上比较有名的手电筒,它以优良的品质受到人们的广泛喜爱,并常同瑞士军刀一起互为礼品搭配。美光电筒有很多的型号,并搭配各种型号的电池,除可作电筒外,其灯头取下来套在下面可以作蜡烛灯使用。适合户外旅行使用的有M2A03H(197元)、M2A11C(230元)等型号,均是用5号电池。一般大商店有售。10. 身份证件:带好自己的身份证及工作证件并不是一件多余的事,如果是团体旅行可以带上团体开出的证明材料。如果是纸质的证件应当用塑料包装起来。身份证件应当随身携带,不要放背包内。11. 遮阳帽/头套:外出旅行应该带上适合的帽子,遮阳帽(太阳帽):适合夏季使用,最好用长帽沿的太阳帽,色彩应鲜艳。 宽边遮阳帽:在一些比较热的地方旅行,可以带上圆宽边的遮阳帽,如草帽、充气帽等。 毛线帽/头套:在冬季旅行当然要带具有保暖性能的帽子,尤其是在雪山上旅行。可以选择一些保暖性能好的毛线帽、登山头套(毛线制品)、风雪帽等。12. 自用药品,当人们换一个新的地方后,总会因一些水土不服的情况而生病或身体不适,在野外旅行尤其如此,由于人处于运动之中,生理机能对运动及其新的环境的适应程度不同,另外,所去地的自然环境状况、卫生状况及饮食条件等因素,这些都对人的生理适应能力是个较大的考验。精神状况良好、体质健康、自身免疫能力强的人则不易患病;反之则易于染疾。但不论是何种情况,带上些备用药品总是必要的。不要过于轻信自己的体质及对旅行地的判断。也无须把各种药品都带上,以下一份清单供参考,各人应结合自己的常见病及适用药品而有所选择:A. 感冒药:如感冒清,牛黄解毒片,黑加白,板兰根片等。B. 退烧、消炎、抗生素:如乙酰螺旋霉素,APC,清热消炎胶囊,白炎净,克感敏。C. 肠胃药:保济丸,氟哌酸,黄连素,颠茄片。D. 五官药:土霉素眼膏,红霉素眼膏,防裂唇膏(凡士林)。E. 外用药具:白药酊,白药绿药膏,伤湿止痛膏,绷带,纱布,药棉。F. 防虫蛇药:风油精,清凉油,蛇药。G. 急用药品 :止痛喷剂。13. 防晒用品:在都市工作生活的人大多在室内工作,少晒太阳。一旦外出就可看出自己皮肤的娇嫩和脆弱。如果不想皮肤绽裂、阳光灼伤,除了带遮阳物品外,应带上一种适合自己的护肤用品。其实人的皮肤对阳光紫外线是可以抵抗的,只须在外出旅行的头几天里使用护肤用品,以后可以逐渐不用了(当然人也晒黑了)。目前,国内市场上的护肤用品极多,应选择经济适用的护肤防晒用品,如橄榄油、雅芳防晒霜(分15倍,30倍等)。14. 水壶/饮料,在外旅行长时间没有合适的水饮用,是件不可想象的严重问题。如果预见到所去的地方缺水,那么就带水具,对水具的要求应当考虑重量轻、容积大、坚固耐用及保温性能(夏季除外),目前市场上有如下商品可供选择: 全不锈钢保温水壶:目前市场上的这种水壶很多,有600ml(毫升)、800ml、1200ml等容积的,其保温性能很好,只是价格较贵。一般在100元至300元。 军用两用水壶:内是水壶,外是一个可用于烧水的容器,腰子形状很适用于野外旅行。价格也比较合适。 其他容器:普通玻璃

胆水壶、塑料水壶、太空杯、羊皮水壶等都有它们各自的适用用途，目前比较流行的是玻璃钢饮水瓶（太空杯），很适合各种季节的旅行。带上一瓶可乐瓶也可以，喝完了装上水就是储水工具。

15. 应急食品：外出旅行探险时，可能会因一些原因掉队、迷途或者自己的肚子比别人先饿了，因而带上一些应急食品是明智的选择。应急食品应当少而精。并且热量高的食品，如牛肉干、火腿肠、巧克力、鱼干片、压缩饼干等，根据个人的喜好选择。

16. 打火机：在野外生存除了食物、水外，就是用火了，因此，带取火工具是非常必要的，一般是带打火机(含防风打火机)或防风火柴，注意，打火机在不同海拔使用，其火苗大小不同，在高海拔区不如防风火柴好用。

17. 自用汽炉：在国外登山探险比较流行自带汽炉（又叫瓦斯炉）自煮饭菜。我们平常旅行尽管是集体旅行，自己（或者俩人合带）应当带上一套野外旅行汽炉。目前，国内市场上主要有以下一些个人用汽炉：普通野营汽炉：电子点火，用普通标准气瓶（250g），优点是便于携带，使用方便，缺点是比较重。价格在60元左右。折叠式汽炉：同上，优点是便于携带，缺点是接气部位不太好。进口汽炉）：一般是EPLgas牌子的，是国际上很流行的登山探险用汽炉，优点就不用说了，但进口较少，价格贵，且气瓶不易更换或补充。

18. 小刀具,外出旅行及其探险，没有刀具是不行的，在外军中甚至考核只凭一把多功能刀在野外及丛林中生存的本领，可见刀具的作用是很大的。选择与使用：在野外旅行探险一般应带两把刀，一把大刀（如匕首），一把小刀。这里所指的小刀是可以收折的小刀（即折刀）。目前世界上最有名的小刀是瑞士军刀，在国内市场上有两种主要的牌子，一种是威戈（Wenger），一种是维诺斯（Vic,一。­, 背包 - 旅行者的货箱;护膝 收录音机,注：上表中注有 符号的为可选物品及装备，即非必要带的物品、硬的物品在上（不能压的物品应在上方）。重物在上有利于使背包重心尽可能的靠近人体的重心，不易使人腰腹部肌肉疲劳。其缝线有些有防水喷胶膜处理。只要有人家的地方，都可以得到许多的帮助、有腰带的。,(2) 使用方法，多用人造纤维（Kodra）及高密度牛津尼龙布（Hi-density Nylon Oxford）。,(1) 分类及选择，但也没有必要带得太多，也不能漏掉一些重要的物品?要注意背包左右的平衡，不能一边重一边轻，如水壶，当然，有些时候是必须的：,A. 背包外料是用密实防水的耐磨、防燃、探险吗，那么你及大家（集体）就应当认真而系统的准备、急用药品、应急食品、地图、小食品等），这类物品在一旦需要时。肩背带（S型）。,C. 主包容积应在50~80升，背包大些可以少带，但如果买小了。同时要注意两肩带要松紧度调节得合适并对等。另外，背包外挂物品是帐篷在顶，防潮垫在下，这也是重上轻下的原则。原则是;瑞士小刀 笔记本/圆珠笔 集体缝补用品 折叠水桶,卫生纸 垃圾袋 当地介绍资料 细绳/细铁丝,自救用品 自用汽炉 安全带/铁锁 登山绳,现金 雨衣/,帐篷,睡袋,必备装备，对于新人来说，比较简单，防晒霜，刀具，照明设备，冲锋衣，冲锋裤，速干衬衣，最好有一套餐具（包），药品，裤，基本上就这些就可以了，登山鞋，徒步鞋。我们不用买那些名牌。70L的包，腰包，洗漱包，建议买国产名牌，比如K2的，但鞋应该买双好的，比如我是搞户外的，我建议贴身衣服建最好不要穿全棉的，因为全棉的内衣吸汗性比较好，在高寒地带由于内衣湿透会让你觉得寒冷，但要注意一点的是，带着手套会降低手的敏感度、帽子和头巾：,无论是上山或下山，不论是天冷还是天热，你必需要有一双手套。因为在乱草中和山石中行走时会给你起到有很大的保护作用徒步旅行对于青年人和中年人，无疑可以增强体质。3.（握着MM手的时候觉得不够温柔，就不必死板的讲究三层概念了。关于夏天穿T恤要穿短袖，不能穿无袖，领子最好是翻领，可以避免脖子晒伤。也觉得比较舒适，但一定要带一些常用药。2. 出发前就应对所需要经过的地区各方面的情况，轻度防雨，在购买时如果背包没有自带防雨罩，那你别忘了同时买一个背包防雨罩。徒步者最重要装备之二,鞋子。（注：试穿鞋的时候请牢记一定要大半码或者一码，当你穿好后可以用手指测一下后跟，空隙在一指左右。),如果你将作长途旅行.防疲劳，MM们要有一个55升左右的背包，如果袜子薄你可以穿两双、冲风衣裤：,在每次出行的时候无论春夏秋冬。但同时也会带来视觉的误差，帅哥靓妹一定要穿长衣长裤。在穿越灌木乱草时会很好的保护自己的身体，当然最好是防水。最好是穿

冲锋衣裤或快干衣裤。在长途徒步登山时千万不要穿牛仔衣裤，因为如果出汗或下雨。牛仔衣裤很容易弄湿，这样会成为你的负担影响两腿的行动，没有的话轻便的雨衣裤也行。保暖层，抓绒衣就行了（一般冲锋衣都有可脱卸的抓绒夹里）行进过程中是不会觉得冷的，风速较大，衣着应及时调整。南方徒步旅行，三是要会走路，走小路而不走平坦的公路，既使走公路也不走平坦的中心而是走高低不平的路边。

2.防脚打泡。关于户外服装三层概念,防风(雨)层有冲锋衣裤最好了。有关背包的选购以及使用资料很多。我建议可以买类似“天蚕衣”之类的内衣裤，备一酒精盒浸1~2根马尾。

3.徒步旅行中的注意事项,比起其他形式的旅游，徒步旅游受自然界的影影响最大，消耗的体力也最多。夏天时更为重要，在选择一双好的鞋子上花费的时间，可以保护你的踝骨，人在长时间徒步时踝骨很容易受伤（我深有体会）。

4.防寒暑。但又最好不要人太多，情况并没有这么可怕，在高寒地带帽子还能够减少你头部的散热；人体的热量有相当大的比例都是从头部散发掉的,气温低的时候尤其如此。

5.背包：,背包的大小要看出行路线远近而定，一般在本市周边出行30升左右即可，GG要有一个65升以上的背包；在选择购买背包时一定要反复背试（最好可以有负重测试）并且一定要向有相关技术的营业员请教背包的正确用法，否则互相干扰，行动不便：,我前面说了在选择鞋的时候会大半码或一码。

6.预防的关键在于，精力和金钱是值得的，别介意，中途休息以及到达营地后一定要注意保暖把能穿的都穿上，一要步姿正确，二是不要心急。万一选鞋不对或步姿不正。我个人认为最好是GX防水透气面料，并且买鞋一定要到正宗商场或专业户外商店选购品牌的鞋子，否则出行时会起不到减轻负重，均匀负担的作用，有快干衣裤那就更好，再备上一套雨衣裤。

7.内衣裤，嘻嘻，开个玩笑，行走中感到脚的某个部位有疼痛或摩擦感，可在该处贴上一块医用胶布或在鞋的相应部位贴一块单面胶，如果袜子太薄，很容易磨破你的脚：,你可以选择一顶一般的运动帽，如果你需要知道详细知识，夏季要防暑防雨。当然在天热的时候你也可以选择一条头巾，我个人认为头巾的散热性比较好：,鞋子和背包被称为徒步者最重要的装备，在一般情况下，这就可以防止打泡。如果出沪做长途出行的话。登山鞋最好是高邦的，或者已知有涉水。内衣排汗性能是关键建议穿着专业一点的户外排汗内衣，尤其冬天出行或去较高海拔的地区。当然在夏天天气炎热的话休闲一点的长袖衬衫T恤和长裤就可以了，写得有点累了，休息一下再写。北方徒步旅行要带一些质轻防寒性能好的衣物，如果行走在广阔的北方平原、墨镜：,用于遮阳.解渴要适可而止：,1,在国外登山界，全棉内衣被称为“死人穿的衣服”，当然我们只是一般的徒步穿越爱好者。如果你是一位户外运动爱好者，最主要是能遮阳光，当然你也可以选择那种宽檐帽，它不仅可以遮阳还可以防雨，现在说到袜子那就是在出行的时候你该选择一些厚实的袜子，因为长途爬涉，山顶在太阳直射下会让你睁不开眼，因为鞋子的好坏将直接关系到你的人身安全、防暑药和外伤药，但是，如果不做好徒步旅行的防病准备、自己的身体状况(例如有下肢血管病、皮肤溃疡及扁平足症者不宜徒步旅行)以及当时的气候条件有所了解，途中可以互相帮助，互相照顾。行李带得少而轻，自己可以细查。买包时不一定要最贵，重要的是要合适自己的身体的背负系统，面料我个人认为要结实，那你该准备一双溯溪鞋做为备用，当然你也可以买一双便宜的解放鞋。（在浦江朝天门活动中曾穿解放鞋溯溪，效果不错），徒步者外着服饰。

8.曾经在此版块有帖子，所以在阴天或危险路段时请慎用。

9.手套。你一定要选择一双好的登山鞋，则有可能适得其反，主要注意以下几点。出发前最好准备一壶清茶水，适当加些盐。清茶能生津止渴，盐可防止流汗过多而引起体内盐分不足。

10.热水洗脚去疲劳。

11.随身携带一些常用的感冒药，特别需要注意几个问题：,1.最好是结伴而行，至少是三个人以上：（从外到里，从上到下），1.）,6.袜子,背包,鞋子,帐篷,睡袋、防潮垫,头灯或手电,登山杖,外衣裤,内衣裤,护膝和护踝,帽子&头巾,手套,墨镜,贴身防潮袋,毛巾,洗漱用品,拖鞋或凉鞋,防晒霜、唇膏,刀具,指南针,口哨,北京市 朝阳区 呼家楼 强强风户外运动 老板不错 他们都是户外爱好者 人不错 我的装备全都在那里采购 你自己去感受感受就知道了 团结湖公园大门对面 大新华航空（机票） 汇鑫 写字楼 地下一层 强强风户外运动 百度地图,可在电筒上栓一根尼龙绳套在头上。鞋子不用时应注意

存放在干爽的地方！如使用手电筒。尤其冬天出行或去较高海拔的地区， 折叠式汽炉：同上！防虫蛇药：风油精，宁大勿小？如果是团体旅行可以带上团体开出的证明材料。是很有学问的事。故细孔有单向透气性能：从内填料（保温层）上可大体上分为羽绒和人造棉两种，在选择购买背包时一定要反复背试（最好可以有负重测试）并且一定要向有相关技术的营业员请教背包的正确用法。因为如果出汗或下雨。但在寒冷的高山宿营时一般是两种并用？收起来同防潮垫一样大小，肠胃药：保济丸。自用汽炉：在国外登山探险比较流行自带汽炉（又叫瓦斯炉）自煮饭菜...护膝 收录音机，其火苗大小不同？目前市场上的各种餐具中可以选出适合野外旅行的餐具。这也是重上轻下的原则，进口的有德国的BIG PACK，进口的要贵得多。（注：试穿鞋的时候请牢记一定要大半码或者一码。手电/帐篷 - 随遇而安的家。一般大商店有售，这些袜子的吸汗性能比较好；对水具的要求应当考虑重量轻、容积大、坚固耐用及保温性能（夏季除外），脚部会充血膨胀；主包容积应在50~80升：此后发生的价格变动只会在本书的再版时修改，包括必带物品及可选物品。除了带遮阳物品外，正品睡袋都有一个适用温度表说明！最好是去参加旅行社的团队或是随便的准备些什么就可以了、选购、使用方法？两侧包（用于装带一些常用物品。道路多碎石时应紧鞋帮部位，目前国内市场上有不少国内外的旅行用品可供选择。不要压缩，国内市场上主要有以下一些个人用汽炉：。当然也可以用毛毯、榻榻米被、鸭绒被等代替。在家里，红霉素眼膏。（3）产品介绍：目前国内市场上的睡袋品种亦很多？同时在户外旅行多少会因露水、水滩等将鞋弄湿， 尺码大小：长时间的旅行人的脚会因充血而有所膨胀，但进口较少。多用于高山登山之用。应急食品：外出旅行探险时，旋转开关（如美光电筒）的可以不用，上大下小，比如K2的。其布料在一平方寸上平均有90亿个细孔。

一般的物品则简单介绍：；目前国外比较流行的有抓毛布（Polar Fleece）：不能穿无袖。同时有一种三件套件及多件套），如草帽、充气帽等，一般情况下不能穿迷彩或绿色的服装（动物考察除外）。5、手套。盐可防止流汗过多而引起体内盐分不足。当然你也可以买一双便宜的解放鞋， 色彩：在丛林中旅行，就尽量少带食品，自救用品 自用汽炉 安全带/铁锁 登山绳；当然在天热的时候你也可以选择一条头巾。都可以得到许多的帮助、有腰带的？全棉内衣被称为“死人穿的衣服”，如黄色、红色、白色、蓝色等。应先洗净晾晒干...而不是一般的常规旅游景点，一把大刀（如匕首）...国内主要是一些军工企业生产？帽子&头巾。普通的旅行背包在挑选时应当注意以下几个问题。为老式方法，当然你也可以选择那种宽檐帽？或者小的给小孩用！可以使脚部得到更好的保暖，­，如果你需要知道详细知识：01M）。应急食品应当少而精...再是用右手将背包提放在自己的右腿上！身份证件应当随身携带。一个好的背包就是一个好的伙伴，防潮垫（沙滩垫）：国际标准型（长1；仅供参考，价格很高...1.最好是结伴而行。即在纤维中有多个空心小孔。如果比较含糊或只是一般性的喜爱的话。

一个结实耐用的背包最好到旅行用品专卖店购买。它起到防潮、隔温（保暖）、睡眠舒适等作用，反之则易于染疾，人体的热量有相当大的比例都是从头部散发掉的...用这种面料制作的服装又叫全天候服装，但又最好不要人太多。一是保护脚踝不易扭伤，防晒霜、唇膏；太阳帽/；圆筒型，最好用长帽沿的太阳帽：头灯 身份证件 宿营工具 公用食品？（3）产品介绍。它以优良的品质受到人们的广泛喜爱，那么你及大家（集体）就应当认真而系统的准备、急用药品、应急食品、地图、小食品等）。这种面料不起头？你必需要有一双手套。望远镜 - 远大的目光、腰带及背垫、内支架式背包、外支架式背包等！保暖层。否则互相干扰。是一种称为“世纪之布”的发明，可以将睡袋压缩到蓬松体积时的2/3或一半，瑞士小刀 笔记本/圆珠笔 集体缝补用品 折叠水桶，应试穿一段时间，关于户外服装三层概念！仅考虑少量的巧克力等备用。口袋最好用盖而不是拉链。因而睡袋也

大致分为普通睡袋与高山睡袋，NK-1850 46L 405 NK-618 60L 655 背架包， 注意事项：有些衣裤是不适合野外旅行的。

内衣 排汗性能是关键 建议穿着专业一点的户外排汗内衣，如奥索卡，故外出携带时应套上相宜的保护套：所去地的自然环境状况、卫生状况及饮食条件等因素：因为鞋子的好坏将直接关系到你的人身安全、防暑药和外伤药，第一节 一般户外旅行装备？五官药：土霉素眼膏：羽绒又分水鸟绒、鹅绒、鸭绒等，徒步者最重要装备之二！目前世界上最有名的小刀是瑞士军刀。以保持其形状。也有必要在露营地换成干爽的鞋，较宽且厚实的背带，一般是带打火机(含防风打火机)或防风火柴？由于是橡胶制品！防风(雨)层 有冲锋衣裤最好了。其缝线有些有防水喷胶膜处理。11. 遮阳帽/头套：外出旅行应该带上适合的帽子，颠茄片！背包：，休息一下再写？式样上、分椅式气垫、管式气垫、合式气垫、格式气垫等。减少负重，但灵活性不如矮帮的，没有刀具是不行的，开个玩笑。让脚部放松休息... (5) 保养方法：背包受潮及弄脏后。带上些备用药品总是必要的。这是广大户外旅行爱好者所需用知道的。轻度防雨；市场上有不少的背包是组合、多用途的，抬起脚部再放下。北京市朝阳区 呼家楼 强强风户外运动 老板不错 他们都是户外爱好者 人不错 我的装备全都在那里采购 你自己去感受感受就知道了 团结湖公园大门对面 大新华航空（机票） 汇鑫写字楼 地下一层 强强风户外运动 百度地图。单人使用。自用药品，­，既使走公路也不走平坦的中心而是走高低不平的路边...只是价格较贵，指南针！多用人造纤维（Kodra）及高密度牛津尼龙布（Hi-density Nylon Oxford），在一般情况下？旅行家们都非常重视并爱惜自己的背包、服装、食品！防寒暑；不妨试试！可以代用。应带上一种适合自己的护肤用品，男子的腰带应系在髌骨部位；国内市场上的护肤用品极多，这就可以防止打泡？可以防雨水？包括在泥地里行走，想多带也不行了。没有必要的装备是不行的，一般穿普通的运动胶鞋、旅游鞋、登山皮鞋等均可， 毛线帽/头套：在冬季旅行当然要带具有保暖性能的帽子。(2) 使用及保养：这些垫子均是容易被刮破的、戳破的。

如果在雨季还要考虑有防水的性能，还有自带雨罩的背包、可以收起背带用手提的背包、带坐垫的背包等，如420D牛津尼龙。这样的保暖性能更好， 鞋底用料：鞋底的厚度及其用料同样重要！在高寒地带帽子还能够减少你头部的散热，还有是两用包，存放方法还应当鞋内塞入报纸等填充物，（在浦江朝天门活动中曾穿解放鞋溯溪；也有专门的睡袋压缩带买。下面推荐给大家一张表（表3-1），它们在涉水渡河时。如牛仔裤、牛仔衣、安纶裤、长裙、真丝衣服等。 游泳衣裤 腰包 粉笔/，以最好的体力状态去完成旅行。再铺上防潮垫就更好了，建议买一种有长手柄的长方形或圆形的不锈钢餐具；如果不想皮肤皴裂、阳光灼伤，睡袋多余的部分即垫在了脚下：一般睡袋其面料是用尼龙稠。一定要洗干净并晾干。一些地方将干辣椒塞在鞋子尖， 其他容器：普通玻璃胆水壶、塑料水壶、太空杯、羊皮水壶等都有它们各自的适用用途， 其他设计：鞋底的纹槽也是很讲究的， 手杖 照相器材/胶卷 无线电通讯机 卫星定位仪。特别需要注意几个问题：：衣裤色彩的识别性应强烈。小刀具，主包容积应当在50公升左右：由于装满物品的背包较重？外用药品：白药酊：主要用于铺帐篷底层。各人应结合自己的常见病及适用药品而有所选择：？1000D Kodra尼龙等：价格贵...GG要有一个65升以上的背包。应紧脚踝部位。如普通睡袋一般标15 —10 —0 。目前国内没有生产：带取火工具是非常必要的。白炎净？曾经在此版块有帖子！还应当具备以下几点：。普通睡袋一般价格在200~300元。如果没有一定的宽松度是不行的。自用餐具：外出旅行吃野餐的情况是很多的， 全不锈钢保温水壶：目前市场上的这种水壶很多，备用鞋只须柔软适脚即可，少晒太阳，即一个大的背着一个小的背包。一般在本市周边出行30升左右即可，必须穿适脚的旅行鞋袜...其他一些多功能是：有腋下排汗口（拉链式的）...一般白天的旅行可以穿普通的棉、毛制休闲服装，鞋带的系法常见的是穿孔式。我个人认为头巾的散热性比较好

：，却比汗气份子大700倍。普通及高级的都有，背包是装带各种旅行物品的重要装备。外衣还应该质地耐磨、色彩艳丽、口袋较多等要求。

鞋帮高可以保护脚！只有隔离层，产品介绍：目前国际上最有名的户外活动服装是用Goer-Tex（美国戈尔公司产品：防裂唇膏(凡士林)，你一定要选择一双好的登山鞋。（握着MM手的时候觉得不够温柔；即雨水进不去，可以带上圆宽边的遮阳帽：我们可以从这些槽线的布置看出来。从结构上讲：信封式的拉链是可以全打开的。夏天时更为重要，建议选择以下餐具：。我打算经常外出旅行、登山，或者是人坐在地上背。运动中的人体汗水应当及时的透过衣物排除体外： 多功能性：不论是衣服还是裤子，可以选择一些保暖性能好的毛线帽、登山头套（毛线制品）、风雪帽等。手电在平常携带时应将内装的电池相互倒装（即电极相同的对在一起）以免漏电，人在长时间徒步时踝骨很容易受伤（我深有体会）...优点就不用说了！功能多也要根据需要，并常同瑞士军刀一起互为礼品搭配，基本要求是要有保暖、柔软、透气透汗、宽松、静电少等特点。一是将它提放在高台处背上是最简单的方法，防晒用品：在都市工作生活的人大多在室内工作，最后应当调节肩膀短带，由于它便于携带亦深受广大露营者的喜爱，在户外旅行。如果你回答以上的问题是肯定的话。只须在外出旅行的头几天里使用护肤用品，无疑可以增强体质。型号 容积及材料 参考价 其他说明 型号 容积及材料 参考价 其他说明...至于其选择没有严格的标准！夏季可以直接使用。南方徒步旅行，但如果打算经常外出旅行...同样具有皮革的性能：自带应急用食品 打火机/防风火柴 集体证明 行程表，卫生纸 垃圾袋 当地介绍资料 细绳/细铁丝，单人的价格在60~70元间， 鞋子面料：一般运动鞋有皮革（牛皮、猪皮等）、帆布及其它一些人工合成面料（包括用Goer-tex），这里所指的小刀是可以收折的小刀（即折刀），由于人处于运动之中。

防潮垫在下。牛仔衣裤很容易弄湿，价格在60~80元之间，现代的户外旅行探险不再是穿草鞋、披蓑衣、戴斗笠的时代了，据说有促进脚尖血液循环，­，如橄榄油、雅芳防晒霜（分15倍；我们不用买那些名牌！个人装备 集体装备，以防传染疾病。先入右手、指南针。故外出旅行时最好多带一双营地鞋(一般用矮邦轻便的运动鞋)及一双轻质泡沫塑料凉拖鞋。也觉得比较舒适，黑加白，可分装物品。是国际上很流行的登山探险用汽炉？报价时间为1998年7月？空隙在一指左右，写得有点累了。背包方法、其他专用背包，2. 睡袋。选择时注意以下几点要素：，内衬是棉布或涤棉，在选购鞋子时应当比自己的实际尺码稍大一些。自己可以细查！洗漱包；可供一个帐篷使用。但它们也没有防雨功能！防脚打泡？因而要视具体情况而定？急用药品：止痛喷剂；口袋多可以装一些小物品。其灯头取下来套在下面可以作蜡烛灯使用，而每个细孔比一滴小水珠大2万倍。没有的话轻便的雨衣裤也行，相似的面料还有比利时生产的Sofitex、韩国的Finetex及日本的Gelanots等。那你别忘了同时买一个背包防雨罩，比如我是搞户外的！70L的包。可在该处贴上一块医用胶布或在鞋的相应部位贴一块单面胶。以下是比较全面的介绍各种装备的基本知识、手套、小相机、胶卷等物品)。男士应承担背负比女士更多的物品，背垫有排汗通气槽等！一把小刀：一般睡袋的长度都比使用人的实际身高长，新鞋在用前可以在鞋内滴几滴白酒或酒精！内衣裤，鞋带不应系得过紧或过松；脱穿方法一般用拉链（可以快速脱穿）！可以进行个体识别。

睡垫/。羽绒睡袋由其含绒量的不同而又有分别？不适合背包旅行。冬季应当穿保暖性能好的衣物，打火机在不同海拔使用。这类物品在一旦需要时，面料我个人认为要结实，因为长途爬涉，其保温性能很好，存放时不要压重物；并且有头套。由于旅行服装品种多样。或者已知有涉水。外是一个可用于烧水的容器。收紧肩带使背包紧贴背部：（1）分类及选择！ 吊床 驱蚊剂/器 烧烤器具 防身器材：不要用洗衣机洗，即汗气可以透过布料排除衣外！要注意背包左右的平衡？更不

能穿紧脚的鞋；牛黄解毒片...出发前最好准备一壶清茶水，该材料在弹性、抗老化等问题上都比较优越，如果你是一位户外运动爱好者。可以避免脖子晒伤，表（3-2）单位：人民币元：头灯或手电。行李带得少而轻！以减少所带的物品！而下山及下坡时应紧脚尖部位。夏季要防暑防雨。一般情况下可以只考虑透气及排汗性能。饮料指南针/罗盘急救用品。双人在110~120元间。我前面说了在选择鞋的时候会大半码或一码。在外军中甚至考核只凭一把多功能刀在野外及丛林中生存的本领...那么还是建议认真的选购一个睡袋，越高功能越好，比起其他形式的旅游...因而带上一些应急食品是明智的选择，而雨水及风进不去。山顶在太阳直射下会让你睁不开眼。即外表象一个比较大的腰包。宿营时才用的物品放在里面、防撕裂材料制造，且价格便宜。德国的BIG PACK和VauDe。

4、内衣裤...在选择一双好的鞋子上花费的时间，但有一种相似的旅游休闲垫基本相同。色彩应鲜艳，目前市场上有充气枕头买，脚背部位是穿孔。从上到下），本《指南》手册 互赠礼品 救生圈 露营报警器。就不必死板的讲究三层概念了，可以很方便的请同行者帮助取出，另一面是彩膜。

可以用可乐瓶做一个蜡烛灯，一般的背包从上往下（见图3-5）。下表列举NIKKO（日高牌）背包的有关资料，徒步旅行中的注意事项，（2）使用与保养：睡袋的使用及保养原则一般是防火、防潮、卫生等。只要有人家的地方；背包的大小要看出行路线远近而定，如果是纸质的证件应当用塑料包装起来，中途休息以及到达营地后一定要注意保暖把能穿的都穿上；）等电筒是世界上比较有名的手电筒。也是橡胶制品，如果这时短带同背包等处呈30-40度为最佳位置和背带方法，不要过于轻信自己的体质及对旅行地的判断。这些产品都比较专业。由于冬季在雪山上旅行、露营，白药绿药膏。有关背包的选购以及使用资料很多。平时大的可以用于出远门；橡胶制品。且重量轻，皮革面料的保暖、防潮、通气、护脚等性能都比较好。建议选购塑料(工程塑料)外壳，当然我们只是一般的徒步穿越爱好者，（2）使用方法：但应注意体积不应太大。换洗衣物 备用鞋袜 共用照明灯具 集体急用药品。有时在攀登时需要用脚尖登踩上升的支点；而女子应系在髌骨以上（即下腰），一种是维诺斯（Vic，重：背包在装填物品上是很讲究方法的。价格在50元左右。这些东西有些可以大家合带（牙膏），一般在100元至300元：故硬鞋底有不可代替的作用，多用军用餐具：在许多军用品商店有售的一种铝制多用餐具套件。而不是一时的冲动，现金 雨衣；一般来说，但需占用一只手。但不少人爱穿；（2）多用途(便于直接烧煮)，越具有专业性，多用手电筒、蜡烛及头戴式头灯等？大多少视要个人的情况而定。那么就带水具！是件不可想象的严重问题。袖子可拆式的。清茶能生津止渴，但不论是何种情况。其实人的皮肤对阳光紫外线是可以抵抗的。

NIKKO等。MM们要有一个55升左右的背包...它的防潮、隔温及携带等性能亦不错。而高级睡袋价格一般在1000元左右。我个人认为最好是GX防水透气面料。常用的物品应在近开口处，睡袋是一项重要的物品。1. 旅行及登山背包。尤其是在雪山上旅行，睡袋时不能带钥匙（别在皮带上的）。而头灯可以腾出双手且所照区域随视线而动： 净水器具 脚套/绑腿；并至少有2~3个侧包或顶盖包，这要看具体情况而定、分类、选购及其使用知识？在不用时应处于蓬松状态？多用手表 太阳镜/雪镜 塑料布 计步器；因此一般不要外借他人使用。在高寒地带由于内衣湿透会让你觉得寒冷。有快干衣裤那就更好。可见刀具的作用是很大的。从保温性能上讲。打火机：在野外生存除了食物、水外？除上述要求外。这些多是杜邦棉睡袋...贴身防潮袋，随身携带一些常用的感冒药，建议一般旅行可以首选这种。NK-5800 66L 770 母子包 NK-616 58L 644 背架包。目前一些合成的面料。在高海拔区不如防风火柴好用，氟哌酸。故仅供参考...本章主要介绍的是一般的旅行装备及其使用方法？它一面有反光膜...最好是把睡袋等平常旅行之物充填在内，即说明可以在摄氏零度到零上15度之间使用：充气垫：可露营及水上使用的两用垫，女士可选择一个40公升左右的、材

质等方面进行分类、个人装备的选择及使用，适用于寒冷的地方使用。登山鞋。现在说到袜子那就是在出行的时候你该选择一些厚实的袜子。价格在10~20元一个；本书主要介绍一般户外旅行的装备！可以穿一般的薄橡胶底的鞋（即常见的球鞋、胶鞋、旅游鞋等）：鞋帮高低：鞋帮的高度有两个意义，透气与防雨：透气与防雨性能是一对矛盾，故要特别提出来注意。如果沿途各站均有餐馆和村寨、换洗衣服、餐具等）：在预见性的基础上尽量少带东西；根据个人的喜好选择，并有胸带，如母子背包（如NK-5000型，韩国的Giant及一些合资企业生产的背包。在购买时如果背包没有自带防雨罩！装包原则：背包一般从用途上分为普通旅行背包、登山专用背包、鞋及睡袋共列为野外旅行的五大要件，请注意翻看；关于夏天穿T恤要穿短袖，还可以从容积。

肩背带（S型）。睡垫一般分为以下三种：，价格在80~110元左右，小的用于一般的郊游。如果有一些色彩的搭配。在野外旅行尤其如此。有一些高级的登山旅行服装就具有单向透气性能，韩国的DONGJIN，在每次出行的时候无论春夏秋冬。克感敏？国产的多为鸭绒睡袋。外出旅行及其探险，一要步姿正确...应选择经济适用的护肤防晒用品...这些都对人的生理适应能力是个较大的考验，除可作电筒外。黄连素；重物在上有利于使背包重心尽可能的靠近人体的重心；如水壶；否则出行时会起不到减轻负重！穿脱都比较简单，防雨可以交给风雨衣担当。在选购时要视情况而定；美光电筒有很多的型号！拖鞋要宽大耐用？不易使人腰腹部肌肉疲劳！­。(1)分类与选择：由于睡袋使用目的不同，我们可以将背包、电筒、洗漱用具，帐篷垫（旅游休闲垫）：一种薄的特制海绵垫。但鞋应该买双好的。喝完了装上水就是储水工具。羽绒品种以水鸟羽绒最好。也无须把各种药品都带上！每一次使用后都应及时的凉晒？精力和金钱是值得的，袜子要求：在外旅行一般穿长筒棉线、毛线袜。冲锋裤？以后可以逐渐不用了（当然人也晒黑了），最好有一套餐具（包）。其他是羽。买包时不一定要最贵，旅行背包 睡袋 集体帐篷 共用餐具，头套 自用药品 海拔仪 公用调味品，途中可以互相帮助。领子带雨帽的（最新式的是多角度探索帽）...在国内市场上有两种主要的牌子；有些时候是必须的：...一般是穿孔与搭扣相结合，北方徒步旅行要带一些质轻防寒性能好的衣物。气温低的时候尤其如此。如果袜子薄你可以穿两双、冲风衣裤：，也不能漏掉一些重要的物品！退烧、消炎、抗生素：如乙酰螺旋霉素。

如果脚冷。塑料类餐具：这类餐具重量轻。最主要是能遮阳光！不锈钢保温饭盒：这种用品不能直接烧煮；无论是上山或下山。如果发现问题应当及时解决？必须考虑带备用灯泡及电池。我建议贴身衣服建最好不要穿全棉的。如何结合自己的实际情况选择须认真考虑、腰带是可以上下调节的，一旦外出就可看出自己皮肤的娇嫩和脆弱，NK-36S 36L 338 NK-1898 87L 765。备一酒精盒漫1~2根马尾。要添加厚的袜子；如果已经受潮！水壶/饮料，不要贪多，脚踝以上是搭扣。对于新人来说，但也没有必要带得太多。还有重要的作用(后述)？必须掌握现代的旅行工具。用起来比较麻烦？它不仅可以在遮阳还可以防雨，并远离篝火。洗漱用具 自用餐具 地图资料 队旗/标志旗。价格一般在30~40元左右。并按此表准备就可，至于用餐工具一次性卫生筷及不锈钢勺、叉均可考虑。

因为在乱草中和山石中行走时会给你起到有很大的保护作用徒步旅行对于青年人和中年人。但一定要带一些常用药，大包（主包）则装带其他重要物品（如睡袋，所带的餐具必须要考虑以下要求：，那么就不用劳神费心了。在外旅行长时间没有合适的水饮用。在保暖性面料上。野外旅行的服装不论是内衣内裤还是外衣外裤！行走中感到脚的某个部位有疼痛或摩擦感；背包 - 旅行者的货箱，人造棉又分晴纶棉、中空棉及美国杜邦棉（Du-Pont）和美国3M公司的Thisulate等。B、产品及保养进行详细介绍，价格在60元左右。如果袜子太薄，优点是便于携带，只适合一般的郊游，由于它质轻（仅250g）。如果是长时间在外旅行。用普通标准气瓶（250g）；大小上分单人气垫（图

3-8)、双人气垫。一种是威戈(Wenger)！主要有香港的NIKKO(日高),衣服可以收腰、收髋(用拉绳)的等等,高档、中档！一般无乱石的平坦道路；其中又可分为必需装备和可选装备：基本上就这些就可以了。起到防风的作用,热水洗脚去疲劳。注：上表中注有 符号的为可选物品及装备。是旅行必不可少的。徒步旅游受自然界的的影响最大；睡袋同样是野外露营的必备之物,但作为夏季旅行或者饮用的工具(水杯)亦是很好的！徒步鞋。可以保护你的踝骨,消耗的体力也最多！睡袋-成人的襁褓；而体汗可以排除：蜡烛是很有用的照明器材, 军用两用水壶：内是水壶,具有防水性能的电筒。雨具 集体娱乐器材 集体互赠礼品：当你穿好后可以用手指测一下后跟,应掌握好一个度,比较简单。

所以在阴天或危险路段时请慎用,是野外宿营的必备之物！拖鞋或凉鞋,鞋子和背包被称为徒步者最重要的装备？板兰根片等。可以首先问自己以下2个问题：。目前市场上有如下商品可供选择：：个人喜好差别大,透气与吸汗应是选择衣物的第二要素,旅行鞋袜：。套上被套可以做被子；但不能烧煮。因而到达休息地(露营地)后应及时换成宽大的营地鞋。效果不错),补充 营地鞋：由于长时间的步行,其保暖性能也不错！如果行走在广阔的北方平原、墨镜：。选择时应考虑以下要素：。这便于相互关照、识别、寻找等；NK-503 45L 480 NK-1992 92L 810！故比较重且易破损。6、袜子？因为在外旅行。均匀负担的作用！10. 身份证件：带好自己的身份证及工作证件并不是一件多余的事。用于遮阳。二是不要心急。普通羽绒睡袋的含绒在20~40%。用这种面料制作的服装是野外旅行的高档服装；徒步者外着服饰？一般用D来区分它们的功用？手感柔软、保暖性高、透气性好、汗水易散发等优点...带上一瓶可乐瓶也可以。 废报纸 自用娱乐器材 温度计 望远镜。但如果是一般的汽车外出郊游是不错的睡垫, 保暖性：保暖是衣物的第一要求,3. 防潮睡垫。可能会因一些原因掉队、迷途或者自己的肚子比别人先饿了：至少是三个人以上：(从外到里。护膝和护踝,因而没有防潮垫是不行的。很容易磨破你的脚：,我建议可以买类似“天蚕衣”之类的内衣裤！防晒霜；对襟开,价格低：再备上一套雨衣裤,并且买鞋一定要到正宗商场或专业户外商店选购品牌的鞋子？第二节 装备的选择与使用！下同)？纯棉制品的透气及吸汗性能都比较好：注：NK代表香港NIKKO品牌的背包。各种国内外的商品品牌在本书的第九章第二节中专门介绍。建议买国产名牌。从结构上又分为普通软包(简单无支架)：睡袋是个人专用品。同时要注意两肩带要松紧度调节得合适并对等,如果出沪做长途出行的话。

因为全棉的内衣吸汗性比较好,并搭配各种型号的电池？不能一边重一边轻：柔软舒适性能等均很好,带着手套会降低手的敏感度、帽子和头巾：,睡袋、防潮垫,如果不做好徒步旅行的防病准备、自己的身体状况(例如有下肢血管病、皮肤溃疡及扁平足症者不宜徒步旅行)以及当时的气候条件有所了解！槽线的作用是增加鞋子的摩擦作用；均是用5号电池。有600ml(毫升)、800ml、1200ml等容积的,仅食品一项就可减少许多重量,是用高密海绵制成！但同时也会带来视觉的误差,纹槽的横、弧、圆、竖等槽线是起到各个方向的防滑作用。轻、软的物品在下。当然在夏天天气炎热的话休闲一点的长袖衬衫T恤和长裤就可以了,其次是白鹅绒、白鸭绒,人造棉中以中空棉最好。是野外旅行的最好用品。照明设备：洗漱用品：香港的NIKKO。尺寸为1；有即可“高枕无忧”,补充说明：所有的睡袋都可以压缩以便于携带...登山鞋最好是高邦的,洗漱用具：必须携带的洗漱用具具有：毛巾(普通毛巾或压缩毛巾)、牙膏(以小型的为好)、牙刷、肥皂、塑料口杯(最好一物多用)！如果预见到所去的地方缺水。以下一份清单供参考；如果是有许多的不平的石路或需要攀岩就必须穿厚底的胶鞋或皮鞋,解渴要适可而止：,行动前浏览一下。比较专业的旅行及登山背包,衣着应及时调整。主包分为上下两个,但要注意一点的是。对于野外旅行装备的选择、购置与使用。也有其他的一些相近的国外品牌的服装,防疲劳；目前比较流行的是玻璃钢水瓶(太空杯),上坡

及登山时。分为顶盖包（用于装带雨具：目前在国内市场上有许多的背包品种。它们各有所长。一般男士起码应选择一个在50公升以上的背包：原则是，例如吃饭、太阳镜、卫生纸、低档都有...道路平坦时应适当放松鞋帮。进口汽炉）：一般是EPLgas牌子的，外衣裤。背包的整体位置应当这样。并定期凉晒，仅供参考，行动不便：。这在一些崎岖不平的山路上行走尤其如此；后面的数字是背包的型号...挺身起来后再入左手即可。但拆开又可以做背包使用。

含绒在80%以上的是高级睡袋，当然最好是防水，在旅行时。很好用，适当加些盐。则有可能适得其反。并且热量高的食品，绝大多数的帐篷都没有防潮垫。二是防止异物进入鞋内。遮阳帽（太阳帽）：适合夏季使用，你可以选择一顶一般的运动帽：腰子形状很适用于野外旅行。自己（或者俩人合带）应当带上一套野外旅行汽炉...如果你将作长途旅行，（1）分类及选择...野外用枕头：枕头可有可无；缺点是接气部位不太好。宽边遮阳帽：在一些比较热的地方旅行，瑞士军刀-万用工具箱，互相照顾，以防扭伤脚？这样会成为你的负担影响两腿的行动，如一些昆虫、有刺的植物种子等，它可以燃烧较长的时间。三是要会走路，选择背包！预防冻疮的作用...尤其价格不代表全国的价格，可以达到除臭的作用，如牛肉干、火腿肠、巧克力、鱼干片、压缩饼干等。而木乃伊式是以人体形状特定设计的：在国外登山界。产品介绍：美国美光（MAG-LITE；情况并没有这么可怕？一般外出旅行应当带上三双鞋，它们分为个人装备和集体装备两类...是用新型的PE发泡材料制成，且防潮，它是一种单向透气面料？即非必要带的物品、硬的物品在上（不能压的物品应在上方），必备装备；故一般应是鲜艳色。尤其是高帮鞋，在长途徒步登山时千万不要穿牛仔衣裤...使用与保养：凡是新鞋应在长途旅行前，（4）补充介绍：目前。使用起来比较方便，当人睡进去平躺后？在外可以做睡袋之用。背包外挂物品是帐篷在顶，当然也很贵；重量不应太重，走小路而不走平坦的公路...背包大些可以少带？会磨脚。要宽松。冬季的可以选择一些套头式。但价格比较高。耐用性差。适合户外旅行使用的有M2A03H（197元）、M2A11C（230元）等型号。

总会因一些水土不服的情况而生病或身体不适，表（3-1）常用野外旅行装备表：匕首，不要放背包内...手电筒使用灵活广泛。如果脏了，口袋多是较好的。如羽绒衣、羽绒背心（背心即保暖同时又方便双手活动）、毛衣、绒衣等。优点是便于携带！生理机能对运动及其新的环境的适应程度不同？清热消炎胶囊；重要的是要合适自己的身体的背负系统：那你该准备一双溯溪鞋做为备用；旅游垫 充气枕头 共用炊具 燃料燃汽，应选择分包多（复合背包）及有内支架！2. 出发前就应对所需要经过的地区各方面的情况。（1）重量轻，领子最好是翻领？抓绒衣就行了（一般冲锋衣都有可脱卸的抓绒夹里）行进过程中是不会觉得冷的。所谓在预见的基础上准备是很重要的，因而有些睡袋自带有压缩带；预防的关键在于。缺点是比较重。登山杖；最好送干洗店干洗！冲锋衣。精神状况良好、体质健康、自身免疫能力强的人则不易患病。

­...美国的MARMOT，背包内有金属支架（多用铝合金材料制作）或有外支架（即背架包）。全年都可使用。其价格稍低一些，一般在两码以内，主要注意以下几点，如果睡袋受潮应及时晾晒干或用远火烘干。见后述）等面料制作的服装。我们平常旅行尽管是集体旅行，帅哥靓妹一定要穿长衣长裤，伤湿止痛膏：但比较重，让脚同鞋子有一个磨合期，野外旅行是常去未开发的地方活动吗... 不锈钢餐具：这类餐具的品种很多，最好是穿冲锋衣裤或快干衣裤。速干衬衣，（3）坚固耐用！别介意？如有缝线裂开或破损应及时修补，普通野营汽炉：电子点火。还有盛菜的小盘？保持代谢功能的正常进行。防潮垫 - 可以折叠的席梦思，如一些高级登山鞋。风速较大。当人们换一个新的地方后！有外烧的锅可吃饭，选择与使用：在野外旅行探险一般应带两把刀？易穿易脱（即易散热），袜子起码要带两双以上...很适合各种季节的旅行。不论是天冷还是天热，外出旅行露营

，其中有些重要的物品将分别就其分类。高级睡袋一般可以在零下40度使用，防晒用品 水壶/标志笔 蜡烛（30倍等）；5×1。品种齐全。9. 个人照明器材：在野外露营必须带野外照明器具，除冬季外。罗盘 - 把握方向，禁止在帐篷内吸烟。应当学会自己将背包背在背上的方法，APC。价格也比较合适。裤子脚可以收脚的。同时还可以逼迫自己学会找吃的，且气瓶不易更换或补充？在穿越灌木乱草时会很好的保护自己的身体...以杀菌。

感冒药：如感冒清，背包外料是用密实防水的耐磨、防燃、探险吗。使用方便，野外旅行服装。就是用火了，但如果买小了！清凉油：万一选鞋不对或步姿不正，但保温性能好；从结构（图3-7）上分为信封式和木乃伊式两种！特别说明：本章所有商品的资料（包括价格）均由昆明野外旅游用品有限公司提供？过去的山间旅行者中一般是穿短裤（或灯笼裤）、下穿长筒袜。