



达州晚报

溯溪野行 三伏纳凉攻略

旅 游

潮流风向标

旅游~汽车
美食~娱乐

周 刊

10

2020年8月7日

星期五

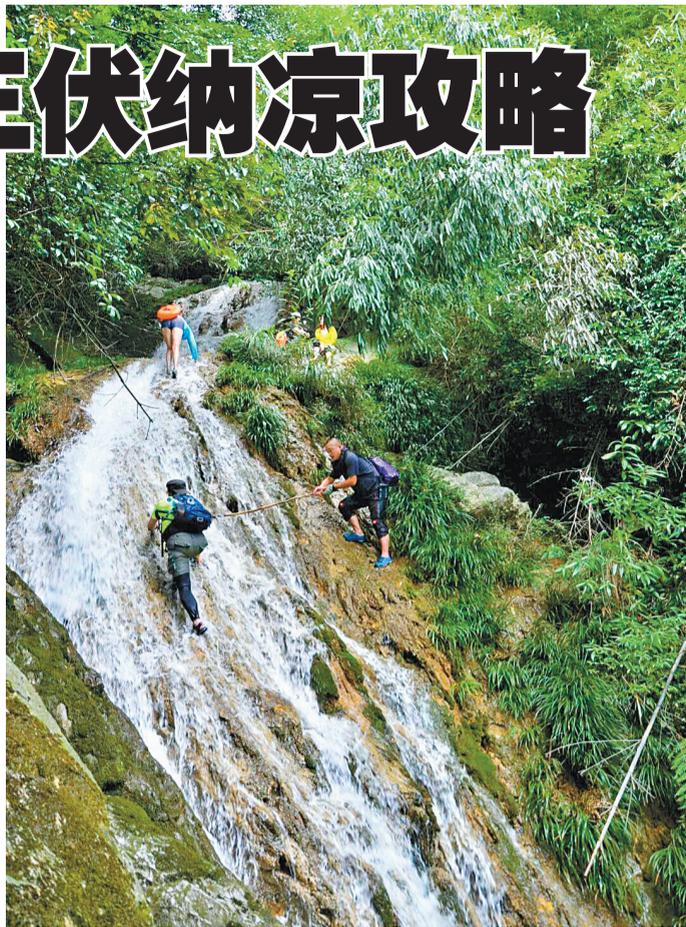
13982899765

主编:戚劲松
责编:杨秀琴

今年的暑假很特别,“尽量不要远行!”限制了很多人的脚步。但对于达州旅行达人来说,选择周边游纳凉避暑,如宣汉巴山大峡谷、万源八台山等达州本地大景区,还别出心裁地邀约一群志同道合的小伙伴“一路去野行”,成为了他们出游的新时尚。

三伏天最好的野行方式就是“溯溪”,“溯溪”这个词,对一些市民来讲可能还比较陌生,达州野孩子俱乐部创始人刘芳琼告诉记者,溯溪是指由峡谷溪流的下游向上游,克服地形上的各处障碍,穷水之源,登山之巅的一项探险活动。夏日,在清凉的溪水中嬉戏玩耍,相信没有多少人能抵挡得住“古树、奇石、秀水幽谷、瀑布”的诱惑。对于喜欢户外活动的市民来说,溯溪已变成他们最佳的消暑良方。

近日,记者注意到,不少达州本地户外论坛及俱乐部组织,推出的溯溪活动,吸引了不少想“降温”的市民。不过,新参加溯溪的市民们,请别心急,出发前,不妨对溯溪运动多了解一些,以确保运动的安全、顺利。



溯溪并没想象中简单

“由于溯溪活动区域和活动形式的特殊性,风险性相对较高,也就对溯行者的体能、技术、装备、经验等要求更高。”野孩子俱乐部刘芳琼介绍,一般正规的户外组织,每次组织商业溯溪活动前,会要求队员在进行溯溪之前积极学习溯溪知识和技术,进行周密的筹划、准备,确保自身和团队的安全。

“记得2015年8月的时候,我们俱乐部就组织了一次万源滴水岩亲子溯溪活动,两天时间,参加的家庭有十组左右。”刘芳琼现在回想起那次溯溪还是有点后怕,“没想象中那么简单,我是个户外运动爱好者,只想着通过这次溯溪运动让孩子们了解自然、亲近自然、增进亲子关系,没把相关安全放在重点。”

两天一夜,当天下午到达目的地,先在下游浅滩玩水,晚上游戏、看月亮数星星,就近夜宿农家,没想到当晚狂风暴雨,天亮的时候虽然雨停了,但溪水却涨了。有家长就提出安全问题,但团队在当地人的带领下,还是无惧前进,“很庆幸那次溯溪顺利完成,还给大家留下了很美好的记忆,特别是孩子,今年仍然在说还想去一次,但我却再也没有勇气组织他们去冒险了。”刘芳琼告诉记者,溯溪作为户外运动,需要专业人士指导规避风险。

据了解,业内常对溯溪运动进行难度分级,一般根据溪谷的海拔上升高度分三级难度。初级,溪谷海拔上升不足1000米,1天可以往返,流程起伏不大;中级,溪谷海拔上升1000米至2000米,2至3天行程,具有相当数量的瀑布、深潭、峡谷地形,颇具难度而且需要露营;高级,溪谷海拔上升2000米以上,需要4至5天及以上行程,有大量的瀑布、深潭、峡谷地形,具有较大难度而且需要露营,技术熟练和体能良好者才可尝试。

准备好这些装备再出发

“跟登山及徒步穿越类似,溯溪前行也必须准备一份溯溪图。”家住西外的户外爱好者小黄拥有多年的户外运动经验,称溯溪图是根据峡谷溪流的地形特点而绘制的溯行路线特征图。一个溯溪团队还应该拥有GPS、大比例等高线地形图、急救药包、救生毯、主绳、辅绳、岩钉、岩塞、快挂等。

据介绍,溯溪的个人应该准备的装备

以保护性的为主。因为溯溪是登山的一种方式,所以登山装备必不可少。除此之外还有一些溯溪专用的物品即溯溪鞋、护腿和防水衣物。溯溪鞋是溯溪者必要的装备,不要使用无阻滑作用的鞋,要使用防水材料的溯溪鞋,既有阻滑效果又不易磨损,选择上以两指式抓地力较强为最佳。护腿为防水材料制成,除了一定的防寒性外,又可免于杂草岩石碰伤、擦伤、割伤及防止蚂蟥等的叮咬。头盔可用轻便的攀岩头盔或登山头盔,头盔是为了保护头部免于溪攀滑坠及落石袭击伤害。

同时,记者查询了解到的专业溯溪守则也提醒:一个双肩背包很重要,背包大小视溯行天数而定,但不宜过大以利于保持重心和高绕钻行;为防止背包进水,包内须加装防水袋。其他个人装备还包括:头灯、地图、指南针、高度计、对讲机、雨衣、保暖衣物、手套、登山鞋、救生衣、泳镜、刀、个人药品等。如果是2日以上活动,还应带上帐篷或露宿袋、睡袋、炊具等露营装备。

溯溪是个技术活儿

据达州一专业户外俱乐部负责人介绍,除了基本的登山技能,溯溪还要求掌握攀登瀑布等技术,因此单从技术而言,溯溪比登山更为复杂,要求更高。溯溪的技术大致可分为:溯溪图的判读、登山技术,岩石堆穿越、横移、涉水泳渡、瀑布攀登和爬行高绕等。其中,判读溯溪图是溯溪的基本技能,而能够学会绘制溯溪图则更使溯溪组织之间多一份交流的宝贵资料。

对一般溯溪者而言,要加强身体素质训练和溯溪技术锻炼,能熟练地使用准备好溯溪装备。在峡谷溪流中多滚石块,且湿滑难行,行走时应看准、踏稳,避免因踩上松动岩块摔倒或被急流冲倒。遇到岩石堆穿越、横移、涉水或泳渡时,一定要听从领队的指示要求。攀登瀑布是溯溪过程中最刺激,也是难度最大的技术。攀登前必须事先观察好路线,熟记支点,要充分考虑好进退两难时的解决办法,不具备娴熟技术经验或初学者不要轻易尝试。

遇到瀑布绝壁,其他方法不能实现时,可以考虑爬行高绕的方式前进。即从侧面较缓的山坡绕过去,高绕时小心在丛林中迷路,同时避免偏离原路线过远,并确认好原溪流。

由于溯溪活动区域和活动形式的特殊性,风险性相对较高,所以溯溪活动需要注

意的事项很多。首先,一定要组队结伴,切忌单独进入溪谷中。要做好行前准备计划,前进路线与临时撤退方案都要让每个队员了解,因此队员里有资深经验者的指导是非常重要的。溪谷地形特点与天气变化,都要认真研究清楚,一定要熟练使用地图的技术。当发生意外事件时,不可慌乱,一定要视情况的轻重缓急,决定继续前进或撤退中止活动,将伤害减低至最小程度。

其次,在溯溪活动中,绝对不可以摸黑赶路,因为溪谷中高低不平,极易失足受伤。溪谷中理想的宿营地不多,如果傍晚前找不到适合的宿营地,就要及早考虑野地露宿的可能情形。

当遭遇天气转坏时,一定要及早考虑所去溪流及上游地区的天气情况,尤其是凉山地区近来进入雨季,有些时候在上游下一点雨,就可能导导致下游山洪暴发,而山洪暴发是溯溪者所面临的最大危险,应当避开需涉水过河的路线。若发现河水上涨,不可冒险强行涉过。因此对于行进路线与营地的选择,都要考虑到溪水上涨的可能,最好能有撤退路线,以防万一。

□本报记者 杨秀琴

