

《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

出版社：科学出版社

作者：李海燕,李海珍

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《定向运动与野外生存实用手册》

内容概要

《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》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。

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
 - 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

《定向运动与野外生存实用手册》

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

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》

精彩短评

- 1、对于已参加和准备参加户外运动的朋友们是本不错的专业书籍
- 2、该书内容不错，能学到很多有用的知识
- 3、内容还可以，图片是彩色的就更好了
- 4、这本书非常的实用，对自己的知识有帮助
- 5、内容很丰富，对于定向运动介绍的很全面。
- 6、作为一个指导性的专业书，理论丰富，但是对于初学者来说，可以借鉴的案例太少。

《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：www.tushu000.com