2026年4月
1日
星期三 农历丙午年二月十四

重庆日报报业集团
主管主办

重庆晚报+

国内统一连续出版物号
CN50-0002(代号77-12)

+轨道语音 +轨道视频 +轨道大平面广告 +李子坝文旅产业园

第13579期 今日08版

上厢遇 找搭子

清明假期登山徒步

别轻信导航和网红攻略 出发前做好这4步

清明小长假将至，有踏青登高计划的朋友们注意了，国家应急广播提醒，别轻信导航和网红攻略。

近期，一网友发布视频称自己跟着户外徒步APP的引导，抵达河南辉县关山一处名为“万丈梯”的景点，发现此处山势陡峭，周边未设置防护措施，脚下就是悬崖，“腿都吓软了”。对此，景区工作人员回应称，景区设有台阶形式的观光步道，倡导游客选择正规游览路线，下一步将加强对野游线路的管理。

当下，不少户外爱好者过于依赖徒步导航软件或社交平台上的“野生”路线图，开展登山、徒步活动。但网传路线、小众探险攻略多涉及人迹罕至、路况复杂的区域，既无正规步道，也无安全防护设施。加之春季天气多变，山间土壤湿润、多泥泞碎石路段，进一步增加了风险。

因此，登山、徒步前一定要做好充分准备，选择正规路线，并结合自身身体状况规划行程。

登山徒步前做好4步

1 关注预警

很多线路的难度和危险系数与季节、天气状态关系密切。如遇降雨、降雪、雷暴大风等恶劣天气，应立即中断行程，切勿冒险出行。

2 路线评估

若天气情况允许，应提前做好路线评估，手机提前下载离线地图。江西省吉安市峡江县消防救援大队消防员陈永健提醒，春季登山，首要原则是拒绝野山，选择正规景区的成熟路线，切勿为了寻求刺激，擅自进入未开发、无标识的野山、荒坡，这也是避免被困的关键。

3 备好物资

携带好装备物资，包括衣物、食品、饮料、应急药品、常用登山工具、手电筒、手机及移动电源等。山间风大、湿度高，建议采用“分层穿衣法”，内层穿透气吸汗的速干衣，中层穿保暖的抓绒衣，外层穿防风防水的冲锋衣，扎紧裤脚避免蜱虫等叮咬。

4 找好向导

挑战陌生或高难度的登山线路时，应跟随具有户外经验的专业向导和团队一同出行，以防遇险时孤立无援。

野外迷路这样找“北”

若登山、徒步途中偏离正规路线，导致迷路被困，应第一时间使用手机等通信工具向110、119报警呼救，并保持通信畅通。同时，可尝试以下方法辨别方向、发出求救信号。

巧用树枝找“北”

晴朗天气下，取一根直树枝垂直插入地面，在其阴影顶端用石头做个标记（A点）。等待片刻，阴影移动后，在阴影新顶端再做标记（B点）。背对树枝，左脚踩A点、右脚踩B点，此时面朝的方向就是北方。

我国位于北半球，利用“树枝找北法”不受上下午阳光照射方向的影响。如果在南半球则相反，指向的方向是南方。

巧发SOS信号

SOS是国际通用求救信号，可用“三短、三长、三短”表示。夜间可以利用手电发出灯光信号。

白天则可用镜面反射阳光代替灯光，没有镜子时可用罐头盒盖、玻璃等替代。即使不懂求救代码，随意反射光线也能引人注意。

据国家应急广播

出版：重庆晚报编辑部 总值班：杨飞 严一格 责编：侯琪琳 版式总监：张展 美编：钟柳 责校：廖雪源 广告招商热线：18983360909 遗失公告登报热线：13368336681 本报地址：重庆市两江新区同茂大道416号