



提前计划

成行之前，请提前做好出行计划。您要完全依靠自己。要知道，在您即将进入的地方，准备工作、自理能力和生存常识均至关重要。远足活动计划要充分、周详，不可大意。

切勿独行

一定要了解自己出行的目的地。不要高估自己的能力。远足活动务须明智、审慎。您不但要为自己的安全负责，也要考虑到你们一行人其他人员的安全。

轻装出行

携带的东西越少，便越能享受到远足之乐。因此，请尽量少携带东西。背包内主要放食物和水就可以了。另外，登山杖可以有效缓解一些腿部疲劳。

要穿一双合脚的轻质旅游鞋，并且一定要上过脚。带上小型轻便的手电筒，并要有备用电池和灯泡。涂上防晒霜，戴上太阳镜和遮阳帽。另外，还应带上地图、指南针、日光信号镜、笔记本和净化水的药片等物品以作备用。

保持在路上行走，切勿横穿 Z 形路。人体排泄物要掩埋在 6 到 8 英寸土壤下面。厕纸和其它垃圾（包括可降解的垃圾）都要随身带走。让经过之地与您到来之前一般无二。

避免大口喘气

如果您在行走过程中可以边走边聊，说明行走速度恰到好处。如果你一边走一边大口喘气，则说明您的腿、您的消化系统以及整个身体都处于缺氧状态。您身体内积蓄的能量伴随着此种缺氧状态下的新陈代谢会迅速耗尽，并产生大量废物。这些废物会让您的双腿感到沉重，病态恢恢。

所以，登高爬坡时要保持适当步幅和频率，做到能够边走边聊，确保双腿和身体能有充足的氧气供应，在有氧状态下发挥正常、高效的功能。由于在这种有氧新陈代谢状态下身体产生的废物较少，您便能更好地享受远足之乐，到达终点后也会更加感到惬意。也许采用这种有氧运动方式，您会走得很慢，在攀爬陡坡时甚至只能迈小小的婴儿步。但是，有氧状态下您身体内积蓄的能量持续时间会更长，到达终点后感觉也会更加舒服。

善待自己

运动量不要超过自己正常的体能训练水平。如果您患有哮喘、心脏病、糖尿病、膝关节炎、背疼或者其它健康疾患，请做好体能控制，尤其不要在高温环境下停留。高海拔、奋力爬坡、脱水和峡谷内的高温酷热会使以上这些健康疾患越发糟糕。所以请务必节省体力，量力而行。