

当越来越多孩子加入徒步、登山、桨板和越野大军

暑期户外运动如何做到既要又要

北京晚报记者 王笑笑

近年来,徒步、登山、桨板、皮划艇、障碍越野等户外运动十分流行。暑假来临,这些户外项目也备受家庭追捧,各种赛事活动和培训班报名火爆。不过,随着人数的激增,少儿参与户外运动的安全事故也时有发生。如何在培养“小勇士”的同时确保安全?记者采访了家长、活动主办方及有关专家。

家长

希望孩子能多出去走走

运大伟是一名户外运动爱好者,不仅自己经常参加各种户外运动,还努力培养儿子的兴趣。夏天,他会带着儿子去户外游泳;冬天,他会带着儿子去溜冰、滑雪。今年夏天,京城不少水域都推出了皮划艇、桨板等水上运动项目,运大伟就想让9岁的儿子尝试一下。

运大伟走访了多家开展水上运动培训的机构,最终选择了位于朝阳公园内的一家户外水上运动俱乐部。“户外运动更得安全第一。这里是人工水系,比自然河湖安全,而且配备了专业教练,安全装备和措施齐全,我感到比较放心。”他说。

儿子参加“皮划艇一日独立营”当天,运大伟就为自己的选择感到庆幸。因为清晨湖边有些起风,水面波浪较大,俱乐部教学总监杨海啸边做准备边观察天气变化。“按规定,风力四级以上就不能下水了。”他说,即便少开一天营,安全底线也绝对碰不得。幸好,那天风力减弱,水上培训顺利进行。

黄月琳则是一名“佛系”带娃徒步的妈妈,不追求强度、难度,只希望一家人能多出去走走。从儿子一年级起,她就带孩子一起徒步,逐渐养成了每月徒步一次的习惯,并坚持了五六年。

“平时主要走京郊的一些10公里短途路线。假期外出旅行时,也带孩子走过四姑娘山,甚至走过国外的知名亲子路线。”黄月琳说,在徒步过程中,母子俩留下了很多美好的回忆,“更重要的是,儿子在旅途中不会惦记玩iPad、手机,而是与人和大自然互动,增强自己的体魄。”

黄月琳特别提到,自己选择的都是成熟亲子路线,而且每次出行前都会和队友仔细研究路线,准备应急物资。

解读:户外运动有助培养意志品质

首都体育学院教授、中国登山协会山地户外培训教师鹿志海表示,徒步登山能够增强孩子的心肺功能、肌肉力量,水上项目能锻炼孩子

的核心力量、平衡与协调能力,障碍越野可以全面提升孩子的敏捷度、爆发力、协调性……更重要的是,这些充满趣味性、探索性、挑战性的户外运动,无形中令孩子在开放的环境中释放了压力,并培养勇敢、坚韧的意志品质,面对困难时的决策和抗挫能力,以及团队协作精神。

专注体育产业和体育教育领域的北京大学国家体育产业研究基地秘书长何文义也直言,户外运动在青少年教育中十分重要,“现在孩子的学业压力都不小,体育就是预防青少年抑郁症最好的‘疫苗’。”

主办方

“防患于未然”永远是最重要的

北京通州“河马妈妈”是一家亲子户外机构,开发的徒步产品很受欢迎,成为很多家庭假日里的亲子“常规活动”。与众不同的是,“河马妈妈”的徒步活动分不同距离和难度级别,对参与者的装备也有严格要求。

“很刺激,就像探险一样,沿途的树枝、石头、溪水、昆虫……在孩子们眼里都是可以无限变化的玩具。”“河马妈妈”创始人赵艳芳直言。

赵艳芳是持证上岗的中国登山协会户外指导员、营地指导员,有多年从业经验。她表示,作为活动组织者,“防患于未然”永远是最重要的。“除公司有相应资质外,我们的带队老师都有登山指导员证书,以及三年以上户外经验,而且性格稳重、谨慎、不鲁莽,随队还必须配备专业急救人员。”

每次活动前,工作人员都会提前探路,根据参与人数和年龄规划行进路线,制定下撤和应急处理预案,“由于天气多变,临出发前还会再走一次,看看有没有新的隐藏危机,必要时根据天气变化延后或取消活动。”赵艳芳说,这些条条框框,对一家正规户外徒步机构来说只是“基本操作”。

今年“五一”假期,斯巴达勇士儿童赛北京站比赛在世园国际旅游度假区进行。在3公里至5.4公里的赛道上,数千名少儿选手完成18到26个障碍越野。均匀的障碍设置和不间断的跑步距离,以及延庆山区多变的天气,都给选手们带来不小的考验。

这项赛事的负责人靳晓阳表示,自2017年进入国内以来,赛事已吸引超百万家庭参与。我们会根据小选手的年龄设置障碍难度,前期会严密排查场地危险因素,配备充足的防护设施、工作人员和医疗团队,每个孩子的报名费都包含保险。

提醒:家长挑选机构先要看资质

何文义表示,在挑选机构和赛事活动的时候,家长一定要进行细致了解和综合评估,千万马虎不得。“机构或主办方有没有相关资质,教练或老师有没有

相应的证书、水平怎么样,是否签订具有法律效力的合同或协议,给不给孩子买保险,这些都要详细了解,千万不要图省事。除了直接咨询,也可以通过社交媒体和点评软件进行了解。”

何文义特别提醒,对各类单飞营,家长更要对活动地点提前踩点,“徒步的路线,开展水上项目的水系,是否安全、有条件开展相应活动,家长都要事先进行调查。”

杨海啸也表示,选择水上运动机构,除了机构和教练的相关资质必须齐全外,师生比例也是重点关注事项,一个教练只带几名孩子,才能保证安全可控性。“水上运动火了之后,社交媒体上有一些社团甚至个人,会发布各类活动信息。还有个别没有资质的小机构,买几条船找一片水域就开放租赁或教学。家长最好避免带孩子参与这种不正规的活动,即便自己是行家,自然水域也有很多不可控的风险。”他补充道。

专家

小磕小碰无妨但别盲目挑战

户外项目对青少年身体素质和综合能力有一定要求,多位业内人士都提到,家长在带孩子参与挑战时,对孩子的体能、性格、认知程度等也要有所了解。项目和难度要符合孩子能力,并尊重孩子的意愿,循序渐进设定目标,切勿急功近利。

“盲目追求高难度、高强度,轻则带来压力和挫败感,抹杀孩子参与体育运动的兴趣,严重时也可能导致伤害。”鹿志海说,要让孩子觉得户外运动是一种快乐,而非负担,这样才能将其变成生活习惯。

对于青少年户外运动损伤的预防,鹿志海建议,“运动前的充分准备和热身至关重要,包括全身性预热以及针对项目的专项热身,让身体尽快进入运动状态,减少受伤。在运动过程中,则要合理控制运动强度,注意身体发出的信号,出现呼吸困难、心跳过快、极度疲劳等不适,应立即停止运动。还要遵循动作规范,避免危险动作,不挑战超出自己能力范围的任务。运动结束后的拉伸和恢复同样不可忽视,包括及时补充水分和营养物质,保证充足睡眠等。”

鹿志海也劝告一些“谨小慎微”的家长,青少年在户外运动中磕碰、扭伤在所难免,家长要放平心态,“通过受伤后的反思,反而可以提高青少年的运动安全意识,以及面对潜在风险时的决策能力,出现意外伤害也更能从容应对。”

作为家长,运大伟认为,户外运动都有一定风险,但不必太担心。“在这个过程中,孩子能体会到不一样的成长和快乐。”靳晓阳则认为,在相对安全、可控的环境下,适当放手让孩子去面对可接受程度的伤痛,对家庭和孩子来说也未尝不是重要收获。

据2026年7月30日《北京晚报》

