

<<登山运动>>

图书基本信息

书名：<<登山运动>>

13位ISBN编号：9787562524014

10位ISBN编号：7562524017

出版时间：2009-9

出版时间：中国地质大学

作者：董范//陈刚//牛小洪

页数：165

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：<http://www.tushu007.com>

<<登山运动>>

内容概要

登山是一项勇敢者所进行的探险活动，是人类向更快、更高、更强方向发展的进取精神的体现，更是一个民族、一个国家积极向上的表现。

登山，不只是攀爬山壁、享受一览无遗的美景以及体验野外生活而已，登山也是一种挑战，既要冒生命危险，又备尝艰难困苦，登山十分刺激，其魅力无法阻挡，但登山过程充满挫折，有时甚至会危及生命。

登山所带来的启发和乐趣，其魅力已不仅限于是消遣或运动，更能令人为之着迷，有时甚至欲罢不能。

“攀登高山是一门忍受磨难的艺术！

” 在登山过程中，我们要树立三个理念：安全、科学和环保。

安全：登山是危险的，自然环境的恶劣、个人操作的失误都会造成意外。

于是我们要尽量避开危险的境况，并加强自身技术的训练，提高在恶劣环境中存活的能力。

我们在获得登山快乐的同时，更重要的是使自己全身而返。

科学：在山的面前，我们是渺小的，所以不要试图征服什么，应顺其自然，科学地掌握自然规律、正确地使用装备，以及科学地进行技术操作。

环保：在登山过程中，我们获得了与高山心灵相通的权力，同时，我们也得相应地负起保护自然本来面貌的义务，为了我们所爱的雪山，这是作为一名合格登山者的基本品质。

<<登山运动>>

书籍目录

第一章 登山运动发展史 第一节 登山运动的起源 第二节 世界登山运动的发展 第三节 中国登山运动的发展 第四节 登山运动方式的发展 第五节 世界登山运动大事记 第六节 神奇与魅力所在的现代登山运动 第二章 装备 第一节 防寒装备 第二节 背包 第三节 技术装备的性能及保养 第三章 绳结 第四章 保护技术 第一节 固定保护点的设置 第二节 保护方式 第五章 冰坡行走技术 第一节 冰爪技术 第二节 结组行走 第三节 冰镐技术 第四节 器械攀登技术 第六章 垂直冰壁攀登技术 第一节 冰镐冰爪技术 第二节 先锋攀登技术 第七章 营地管理 第一节 营地种类及定义 第二节 大本营的功能 第三节 大本营管理细则 第八章 登山过程中应注意的事项 第九章 登山计划的制定 第一节 活动计划 第二节 装备计划 第三节 技术装备计划 第四节 食品计划 第五节 制定计划范例 第十章 高山救援 第一节 紧急救援 第二节 救援训练 第十一章 高山气象 第一节 山区气象知识 第二节 中国代表性山峰的最佳攀登季节 第十二章 14座海拔8000m以上山峰介绍 第一节 KAILAS和8264山峰收集——珠穆朗玛峰（海拔8 848.43m） 第二节 KAILAS和8264山峰收集——乔戈里峰（海拔8 611m） 第三节 KAILAS和8264山峰收集——干城章嘉（海拔8 586m） 第四节 KAILAS和8264山峰收集——洛子峰（海拔8 516m） 第五节 KAILAS和8264山峰收集——马卡鲁山（海拔8 463m） 第六节 KAILAS和8264山峰收集——卓奥友峰（海拔8 201m） 第七节 KAILAS和8264山峰收集——道拉吉里（海拔8 167m） 第八节 KAILAS和8264山峰收集——马纳新鲁峰（海拔8 156m） 第九节 KAILAS和8264山峰收集——南迦帕尔巴特峰（海拔8 125m） 第十三章 适于群众性登山的山峰介绍 附录一 登山户外运动俱乐部及相关从业机构技术等级标准 附录二 登山户外运动俱乐部及相关从业机构资质认证标准 附录三 户外运动员注册与交流管理办法（试行） 附录四 攀岩攀冰运动管理办法 附录五 全国攀岩运动员注册与交流管理办法（试行） 附录六 登山运动员技术等级标准 附录七 高山向导管理暂行规定 附录八 国内登山管理办法 附录九 外国人来华登山管理办法 参考文献

<<登山运动>>

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:<http://www.tushu007.com>