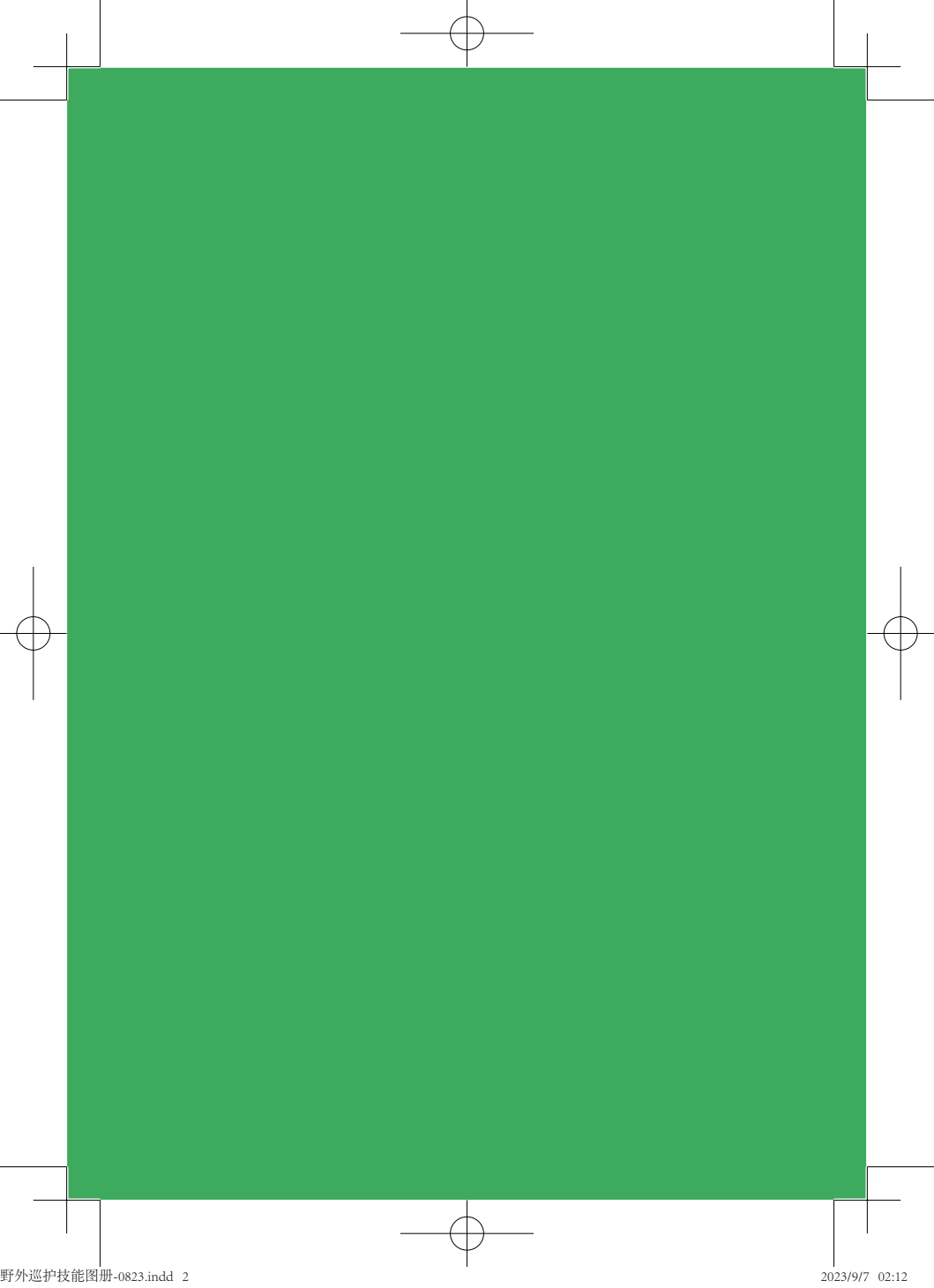


 ONE PLANET
一个地球

PATROL
MANUAL
野外巡护
技能图册



第一部分

出行清单



行前计划告知

每次出行前，将计划告知相关人员：

要去的区域，时长，携带装备情况，
联系方式，紧急情况的处理等。

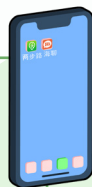
便于万一有紧急状况，有了解情况的人，
向救援人员汇报相关信息，越详细越好。

携带物品清单

通讯物品

手机

可提前下载两步路离线地图或相关轨迹。无手机信号时也可通过离线地图得知自己的具体位置。



卫星电话

无手机信号区域的通话，依靠卫星传输。常用铱星、海事、亚星等均可。无手机信号区域的通话，依靠卫星传输。



对讲机

适合距离不太远的同事之间互相联系。
5W以上的大功率对讲机传输距离较远。



海聊

无通话功能，但可在无手机信号的区域，通过卫星向相关人员手机上发送短信及目前所在的定位，便于相关人员快速且准确的定位。资费便宜，普通户外活动中较常用。



注意：请务必带好充电宝及数据线，做好电子设备的防水（使用防水袋或密封袋）。

普通户外活动中，若所在区域无手机信号，一般可以通过手机下载离线地图，可将手机当导航设备使用。同时配合海聊，通过发短信及发定位的方式用海聊替代卫星电话使用。

第一部分 出行清单

服装

贴身衣物

如：速干T恤、排汗内衣等
透气、排汗；不要穿棉的。
一般可选聚酯纤维材料。



中层

如：抓绒、轻型排骨羽绒服等，
轻便、保暖、透气。



外层

如：冲锋衣、羽绒服等，
防风、防雨、耐磨、保暖；
羽绒服：要选蓬松度高的。



服装配件

帽子：速干、保暖。
手套：防风、保暖。
袜子：排汗、保暖。
眼镜：防风、防紫外线等。

第一部分 出行清单

Tips: 不同温度情况下服装搭配参考



炎热天气 = 内层 (速干)



凉爽天气 = 内层 (速干、透气) + 中层 (保暖)



炎热雨天 = 内层 (速干、透气) + 外层 (防风、防水)



伴有大风的寒冷雨天 = 内层 (速干、透气) + 中层 (保暖) + 外层 (防风、防水)



伴有大风的寒冷雪天 = 内层 (排汗、保暖) + 中层 (保暖) + 外层 (防风、防水)

户外穿衣三要诀

热了脱、湿了换、冷了穿

第一部分 出行清单

常用药品

消炎药，绷带，纱布，止血带，创可贴，脱脂棉，医用胶布等。

常用工具

- **头灯或手电** 戴在头上可以解放双手。要选用 300 流明以上的规格。带足电池。
- **防风打火机** 野外生存时生火用。
- **口哨** 被救援时吹哨，可节省体力，哨音能传的更远。
- **反光镜** 被救援时使用，可快速被救援人员发现。
- **防水袋** 装衣物、电子设备等，以防打湿。
- **刀子** 防身，以及野外求生时使用。
- **辅绳** 6mm 以上辅绳可当临时下降绳用，也可绑扎物品用，重量轻。
- **冰爪**



绑式冰爪适合 30 度以下全都是亮冰的坡。



简易冰爪适合平缓偶尔有少量亮冰地形。

● 救生毯



紧急情况下可用于对身体的保温。

第一部分 出行清单

露营工具

1.

天幕

便携，简单，用于临时搭建庇护所。



2.

睡袋

保暖，舒适。

根据不同温度可选择抓绒、棉、羽绒等材质。



帐篷

结构强度大，设计科学，搭建方便，适合多日户外活动露营。

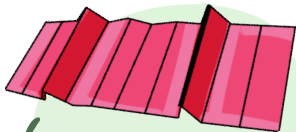
3.



4.

防潮垫

轻、隔绝地面湿气，有泡沫材料和充气材料。



轻便，如地上潮湿或其它不方便搭帐篷的情况下，在树间搭建庇护所。

5.

吊床



第一部分 出行清单

碳水化合物、糖分

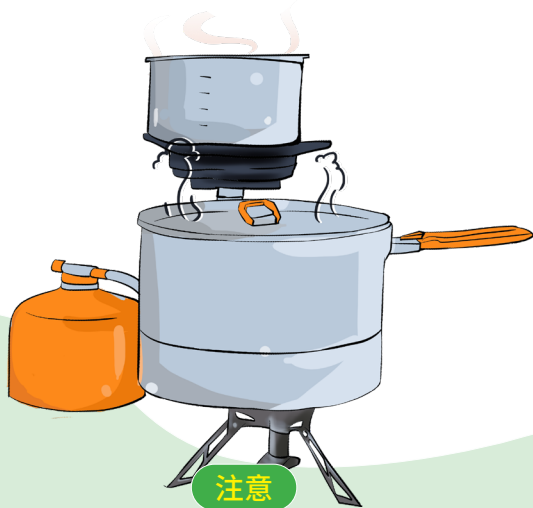
压缩饼干
军用自热饭
自制干饭，干菜
袋装方便面
巧克力

食品

蛋白质及脂肪、盐分

牛肉干
榨菜
干果

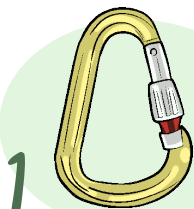
水 矿泉水



一定要有碳水，含盐，含糖。
可带一些食盐，能当调料，出汗后可补充盐分，
必要时可配盐水消毒。

第一部分 出行清单

技术类装备清单



1.

主锁 4 把



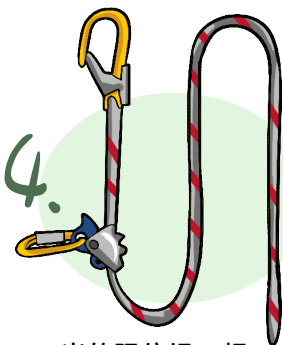
2.

主绳一根



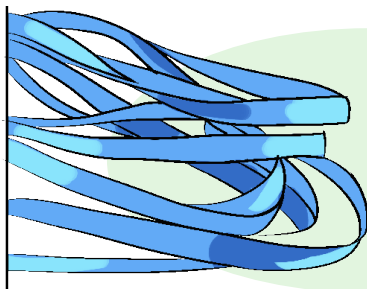
3.

抓结 2 个



4.

3 米的限位绳 2 根



5.

扁带 6 米

*** 紧急联系人和医疗卡片（随身携带）**

姓名：	性别：
年龄：	出生日期：
本人血型：	过敏源：
体重：	病史：
电话：	紧急联系人：
住址：	
单位名称：	
医院名称：	医院电话：
医院地址：	

*（上述表格可以再填写其它重要的信息，便于自救或被救援时做出合理的处理）

第二部分

风险判断和紧急避险



迷路

到陌生的区域里；
雪、雾导致看不清地标；
泥石流、塌方等导致地形变化，不得不绕行时；
都有可能迷路。

应对迷路的方法

使用手机定位软件

如两步路、Earth 元地球、水经注、六只脚等。以两步路为例。

许多户外爱好者都会使用这个软件，能很方便的上传户外爱好者曾走过的线路轨迹。我们要去的目的地或线路很可能有人走过，这时候就可以在首页的搜索框内输入我们的目的地或途经地，很可能会发现别人走过的轨迹。



(两步路 app 截图)

第二部分 风险判断和紧急避险

一图一世界

美图日历 >



云中路



页面下方的图标是可以记录自己走过的轨迹，必要时可以原路返回。或者查看自己目前所处的位置。

找路

两步路上有许多户外爱好者上传的轨迹，这些轨迹都是山里一条条的小路。搜索一个区域的轨迹，往往能搜索到多条路线，把这些路线全部导入到一个页面下，则可以看到该地区几乎所有的山间小路。有助于自己找到距目的地最合理的小路。

别人上传的轨迹，可以查看距离、别人的运动时间，速度等相关信息，可以做个参考。

注意 出门之前要提前下载自己所在区域的离线地图，以免进山后没信号，画面模糊。

第二部分 风险判断和紧急避险

判断自己的位置



使用卫星图时，画面上可以显示自己目前所处的位置，并可以根据卫星地图判断自己周围的地形、路况等各种信息，保证自己不迷路。（无信号的情况下，也可通过离线地图显示相关信息）。

轨迹纪录页面中的“图层”，可以选择“天地卫星图”，来查看山里的一些地形。“工具”里面有测距、紧急呼叫等功能。

第二部分 风险判断和紧急避险

迷路了怎么办

保持冷静

脑海里回溯走过的路线，如果能记得原来的路，原路返回到正确的路线上。

检查手机电量及是否有信号，注意节省手机电量。

无法确定自己位置时

或因受伤无法移动时，做好必要的野外生存安排：

- 搭建或寻找庇护所做好个人保温
- 安排好个人饮水、食物等问题
- 打电话或使用口哨、镜子、生火等求助
- 原地等待



第二部分 风险判断和紧急避险



如果根本不知道方向随便乱走的话，有可能离目的地或最后正确线路越来越远，救援人员要搜索的区域将会变的很大。

如果必须走出去，选择一个方向，并在路上做好标记。

第二部分 风险判断和紧急避险

确切地知道自己的目的

如果手头有工具（比如有导航或两步路能打开），可以确定自己位置，或通过别的方法（如对一些迹象的经验判断）能确切地知道自己的目的方位，则可以通过工具找到正确的线路走出去。

野外生存

可用于野外露营的材料

树叶



可以生火，
也可以当作庇护所的隔热材料。

木材



无论是制作东西或是当作燃料，
是野营不可或缺的材料。



树藤

可代替绳索，
用于把木头绑在一起。



简单加工即可做成
杯子等。可直接用
火加热。

竹子



苔藓

可用于填充空隙。
在搭建庇护所时，
青苔可以用来做隔热材料。

石头



可用于搭建炉灶，
或是加热后当平底锅使用。

野外生存中，按庇护所 > 取水 > 生火 > 食物的顺序去思考解决目前困境。

第二部分 风险判断和紧急避险

庇护所

搭建庇护所的必要条件

温度：选择防风、通风的环境搭建。

安全：避免可能的自然灾害及可能的动物攻击。

材料：附近有便于取用的树枝或落叶等材料，最好附近有水源。

必须避免的场所



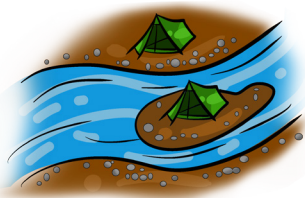
有强风的地方



有落石风险的地方



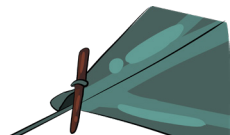
有枯枝掉落风险的地方



有涨水风险的场所

第二部分 风险判断和紧急避险

搭建庇护所的小技巧



利用树枝 可以将绳子绑在绳孔上。



没有绳孔时 可在内侧放个小石头，从外侧用绳子绑住。



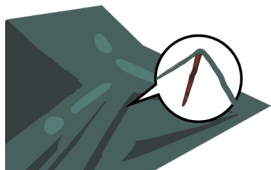
地钉 要向远离天幕的方向，倾斜 20-30 度插入。



将天幕 和木杆固定成一体。



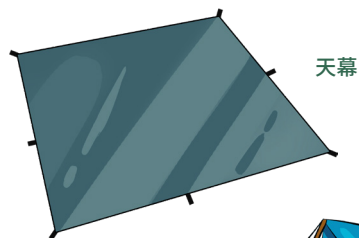
使用“营绳结” 可以方便的调节风绳的长度。



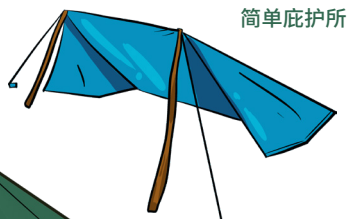
顶太低时 可以在内部竖一根支撑杆。

第二部分 风险判断和紧急避险

庇护所的类型



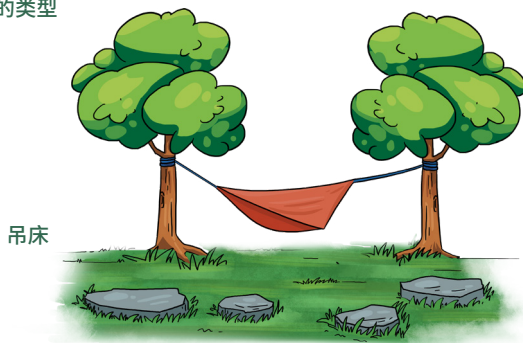
天幕



简单庇护所



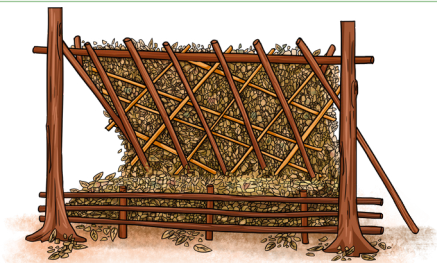
可抗强风雨的类型



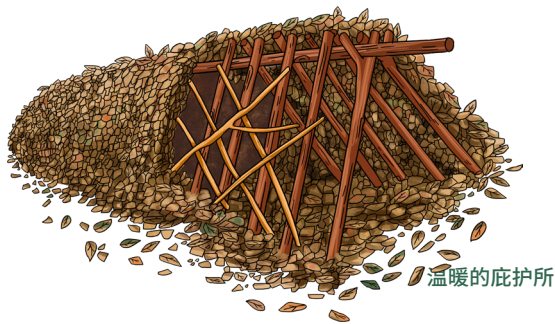
吊床

第二部分 风险判断和紧急避险

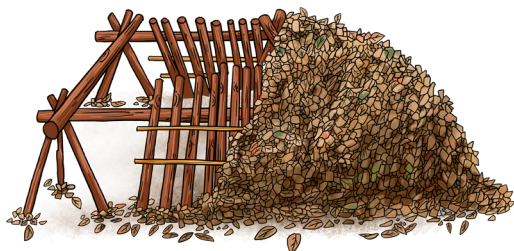
使用树枝和树叶搭建



简单庇护所



温暖的庇护所



适合多人的庇护所

第二部分 风险判断和紧急避险

取水

使用净水器



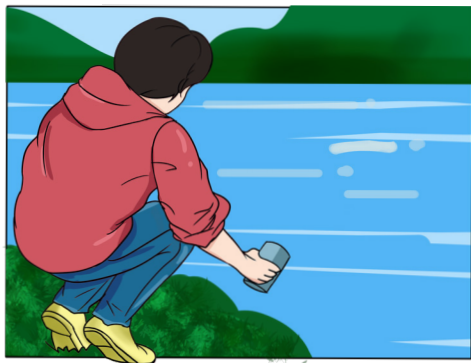
制作过滤器



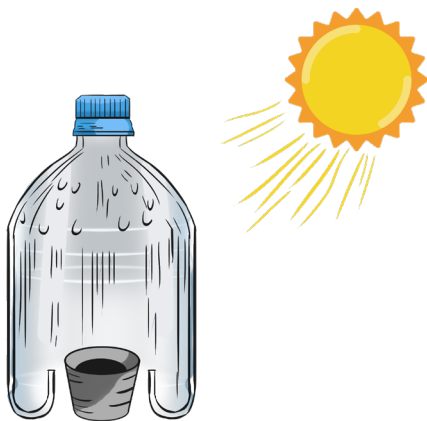
- 1、小石头
- 2、针叶
- 3、砂子
- 4、木炭
- 5、针叶

第二部分 风险判断和紧急避险

从河流、小溪取水

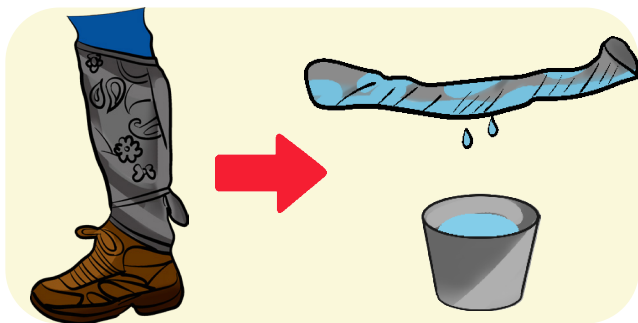


蒸馏取水



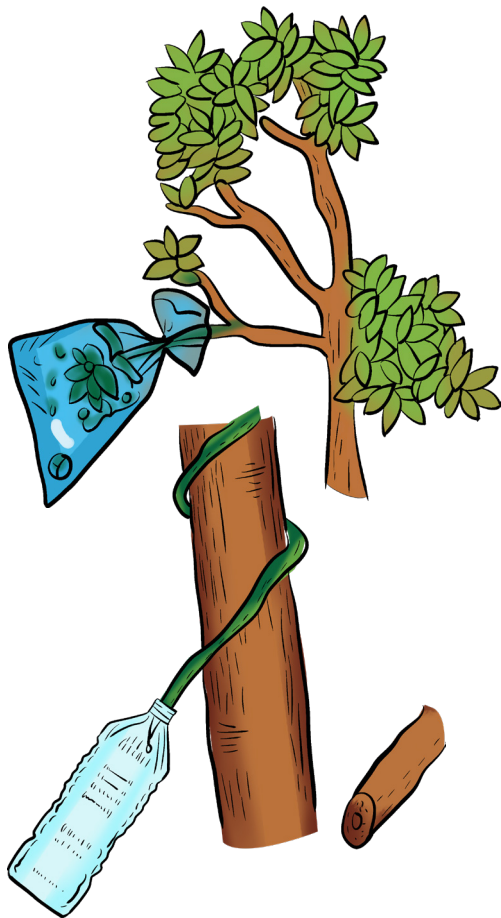
第二部分 风险判断和紧急避险

从植物、雨水或露水中收集



第二部分 风险判断和紧急避险

从植物中获取



第二部分 风险判断和紧急避险

生火

常用生火用具

- 打火机或火柴
- 镁棒：一般要搭配火绒使用，否则很难点燃。

适合当火绒材料的有：棉球包凡士林，将麻绳拆散，一枝黄花的干花，揉搓打散后的树皮。

适合当引火材料的有：桦树皮，松针等。



注意：要在避风的空地点燃火种

- 气炉或油炉

一般在多天的野外活动中使用，随之配套的还有锅及气罐或油料等。可将唇膏中间穿线，能当蜡烛使用。

第二部分 风险判断和紧急避险

食物

- 自带路餐食品
- 昆虫：大部分蚱蜢、蟋蟀、蚂蚁（请注意分辨隐翅虫科有毒昆虫）、白蚁、甲虫幼虫、鼠妇、蚯蚓、蠼螋、蚜虫、蝇蛆和水蚤（蜻蜓幼虫）均可食用。
- 浆果：寻找认识的浆果
- 野菜：寻找、清洗认识的可食用野菜
- 菌类：尽量不选择野生菌类
- 动物：不建议捕猎野生动物作为食物

注：请少量尝试并观察是否过敏

第三部分

危险地形的保护技术



爬树

躲避危险、摘果子、清理树枝、登高远眺、安装红外相机等，都可能需要爬树。使用传统的爬树方法，没有保护措施爬到高处非常危险。有些很高大的树木普通人也爬不上去。以下两种爬树技术可以在户外使用。

单绳上升技术

适合树很高且直，下面没有多余的树枝可抓的大树。

方法是

使用带牵引绳的沙包，抛投过结实的树枝（树枝直径至少10cm），再将攀树绳通过牵引绳绕过树枝。把攀树绳的一端固定。



第三部分 危险地形的保护技术



第三部分 危险地形的保护技术

限位绳直接攀爬

如果树冠较矮，主干上有许多侧枝可以抓，
则可以用两根 3 米长的限位绳直接攀爬。

限位绳要绕过结实的树枝。

在使用限位绳往高处树枝上扔的时候，

另一根限位绳绑在主干上，

保证任何时候身上都有一根限位绳。



第三部分 危险地形的保护技术



站在较高处正在工作，
一根限位绳在上面的树枝上，
另一根在主干上。

第三部分 危险地形的保护技术

陡坡绳索保护技术

陡坡的上升和下降

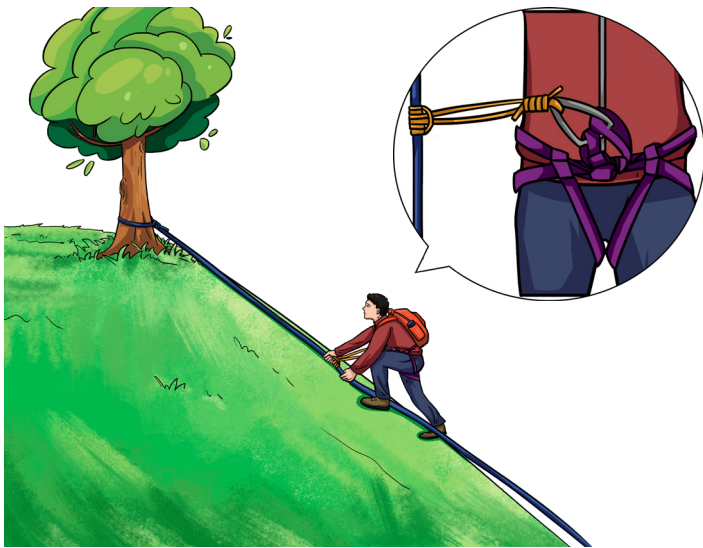
陡坡可能会有较大的滑坠风险。

爬升和下降时，需要使用绳索保护技术。

上升

先锋人员攀爬上去，利用牢固的锚点，将绳索固定。

如果坡度较陡，攀爬人员需要使用安全带，用抓结将自己连接在主绳上攀爬。如果坡度较缓，先锋人员可将主绳每隔1米打一个蝴蝶结，下方人员直接拉蝴蝶结攀爬。



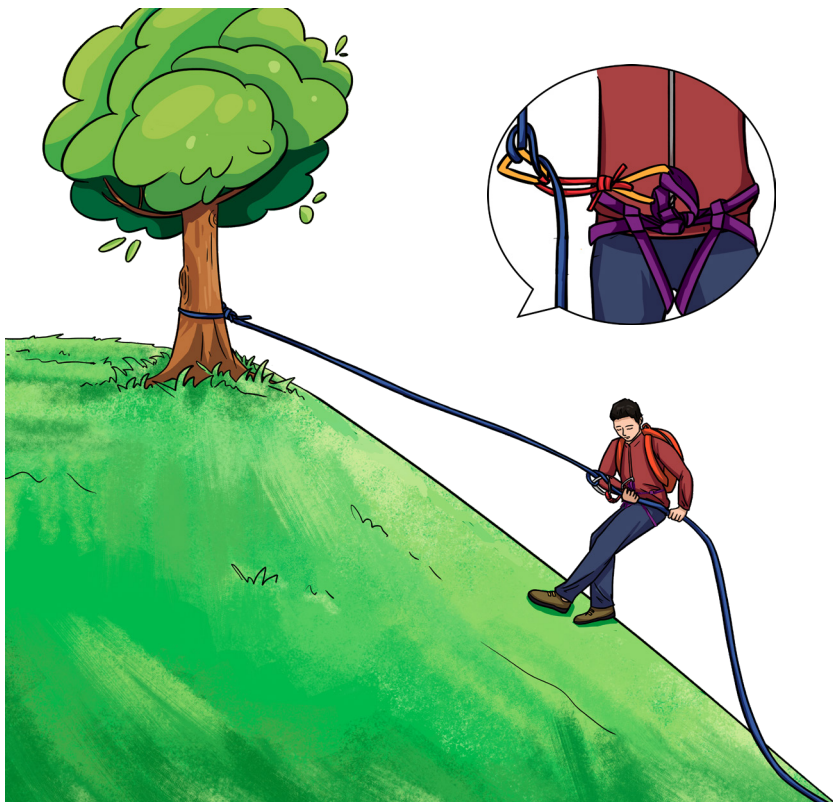
第三部分 危险地形的保护技术

下降

先在上方固定好绳子。

如坡度较陡，使用安全带，用意大利半扣下降。

如坡度较缓，中间打蝴蝶结，直接抓蝴蝶结下降。



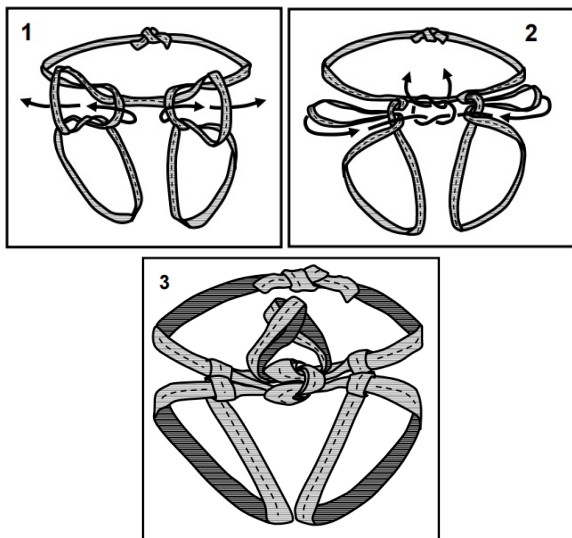
第三部分 危险地形的保护技术

缓坡的上升和下降



第三部分 危险地形的保护技术

制作简易安全带

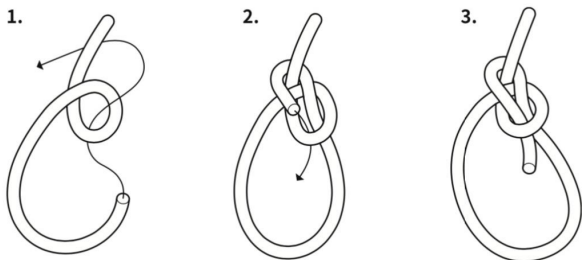


制作好之后要用主锁将绳索连安全带上

第三部分 危险地形的保护技术

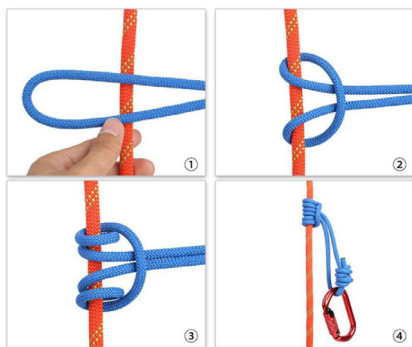
常用绳结：

1、布林结：用于做锚点



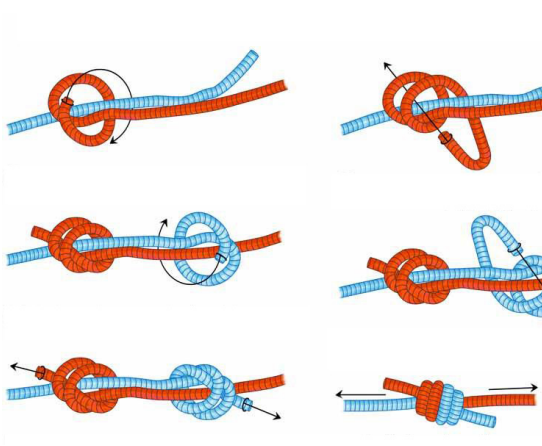
口诀 一只小兔子，从树洞里钻出来，绕着大树转了一圈，又钻回树洞里了。

2、普鲁士抓结：用于做抓结

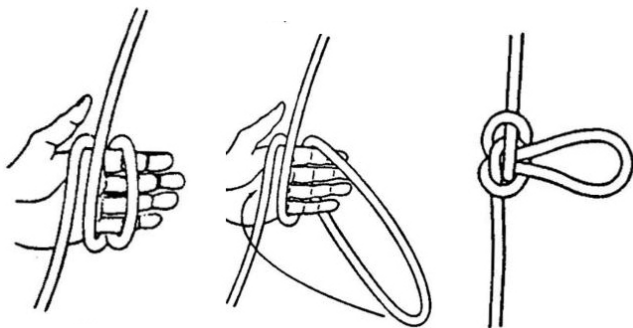


第三部分 危险地形的保护技术

3、双渔人结：用于将一根绳子的两头连接成一个绳圈，或用于两根相同直径的绳子结在一起。

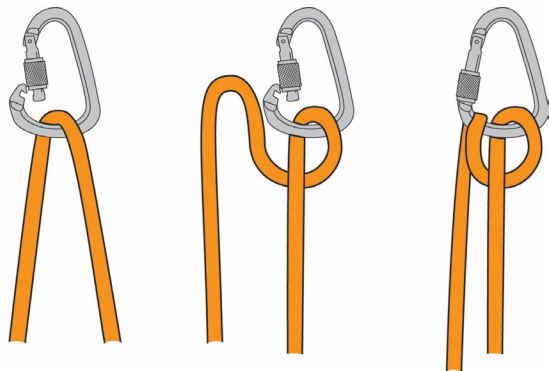


4、蝴蝶结：用于绳索中间，可三向受力

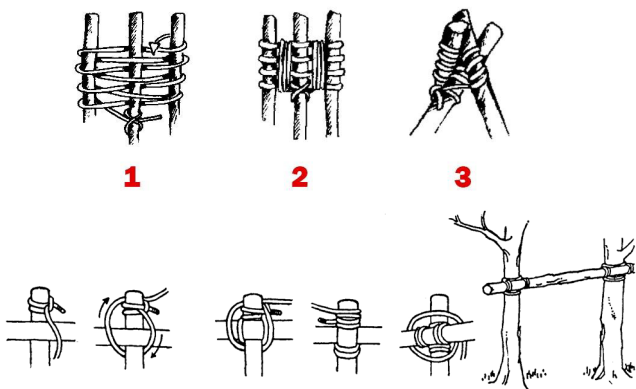


第三部分 危险地形的保护技术

5、意大利半扣：可在下降时使用



6、剪力结：用于将数根木头绑在一起



第三部分 危险地形的保护技术

渡河技术

渡河前的决择

- 选择较直的河段渡河；
- 检查水的流速；
- 确保水不超过膝盖；
- 留意水中的杂物；
- 冰雪融水形成的溪流，趁早上水量较少渡河。

渡河注意事项

- 换上短裤、凉鞋；
- 松开背包的腰带；
- 使用登山杖或棍子来支撑身体。

第三部分 危险地形的保护技术

单人渡河技术

寻找结实的长棍，以肩部为支撑，长棍置与前方两米左右，身体前倾抵紧长棍，和双腿形成稳固的三角形，面向水流方向横渡过河，渡河时遵循两点不动一点动的原则，在另外两点稳固之后方可移动第三点。

同时注意双腿和长棍形成的支点保持平衡，横渡线路始终保持与水流方向垂直或轻微逆流方向以减小冲击力。



注意 渡河时，要将目光集中在岸边，而不是眼前的水流。切忌后退，否则很容易被水冲倒。

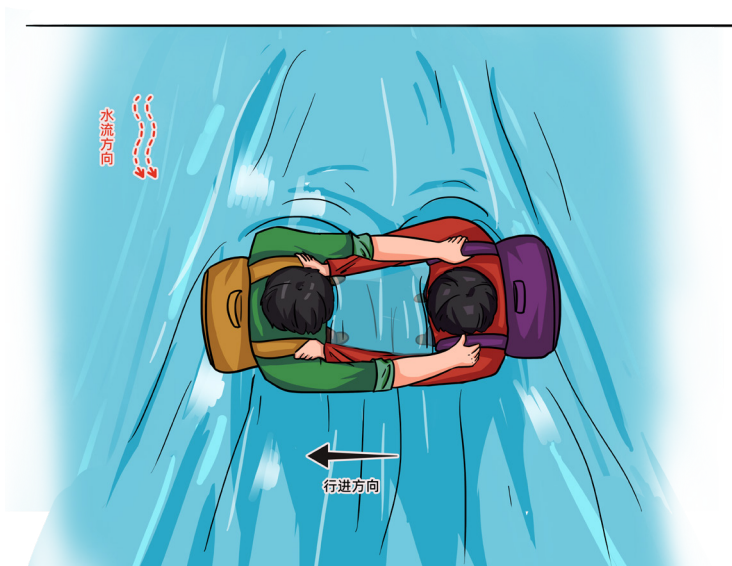
第三部分 危险地形的保护技术

双人渡河技术

一个人按上述位置站立，第二个人站在他后面，也面朝上游，牢固地抓住前面人的背包肩带，倾身给予支撑。



第三部分 危险地形的保护技术



没有撑杆时，可两人面对面和水流成直角站立，互相紧紧抓住对方的肩带。两脚保持分开，以保持一个稳定的四点支撑。确保两人都侧面朝着水流，如果一个人转身面向水流，另一个人的膝盖就会很容易被水流撞击得往前弯。

第三部分 危险地形的保护技术

团队渡河技术

团队渡河可构造一个箭头形编队。

最强壮的人在前面，最好使用撑杆加强支撑。

两个人在他后面，然后是三个人，再后面再三个人，以此类推，并排不要超过三个人。

此例中，较弱的队员要站在编队的中间位置，接受其他人的支撑。

紧紧抓住前方队员的肩带，同样，由前方队员控制队伍的行进。

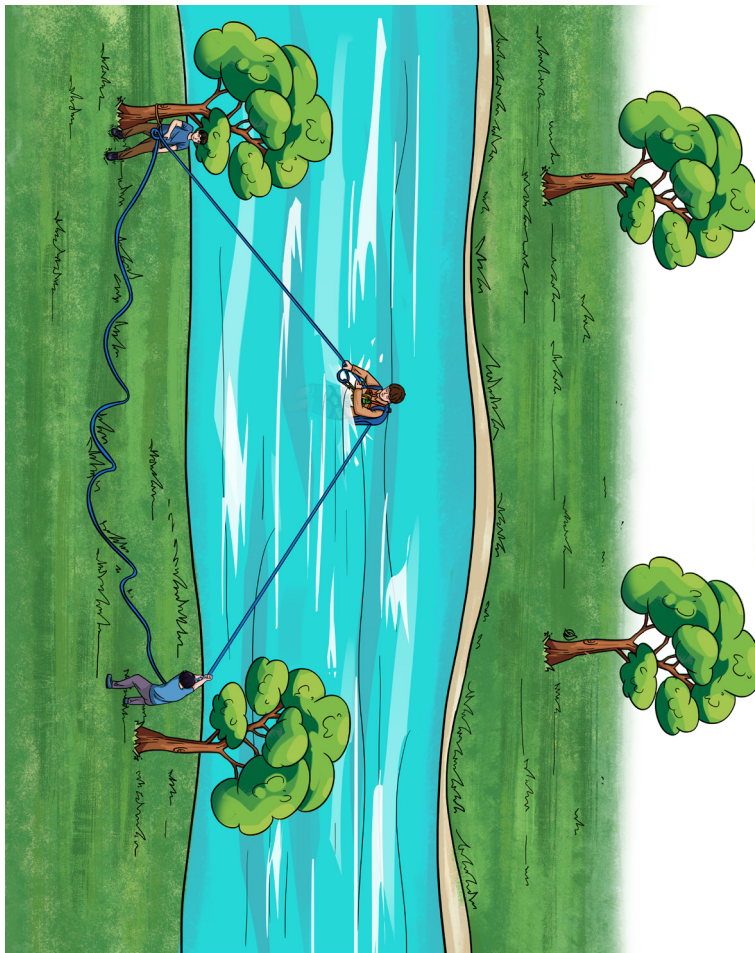


第三部分 危险地形的保护技术

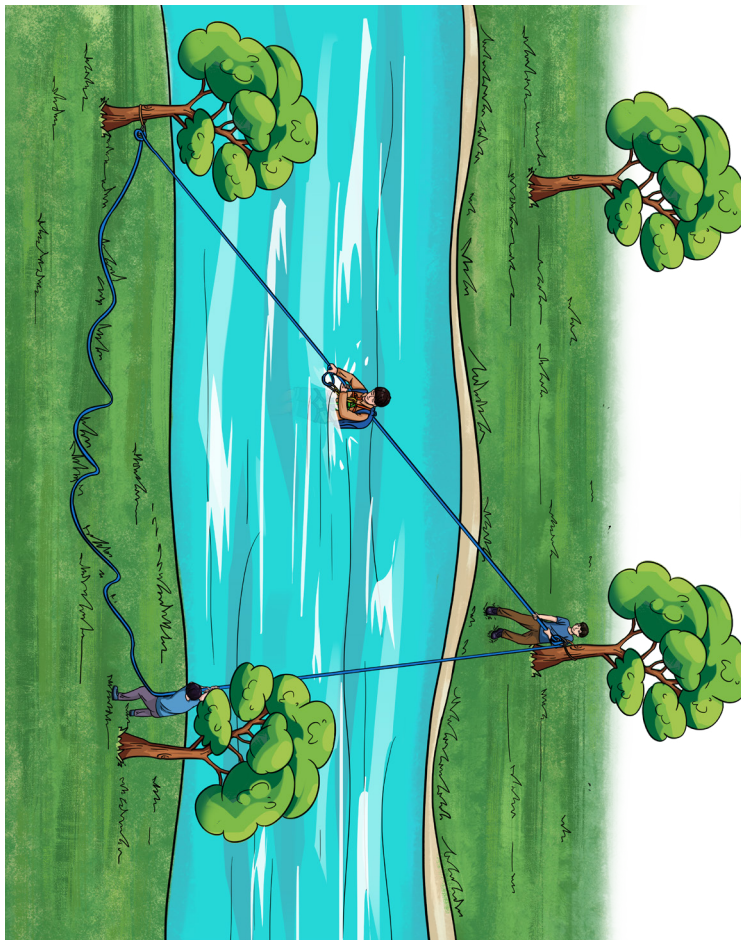
绳索保护渡河

如果水深超过腰部或流速很快，
必须采取其它的保护性措施方可渡河，最常用的是绳索保护。
设置保护点时要注意，起点固定端应靠近河的上游，
终点在河流的下游方向；
由最强壮的队员用扁带和锁套在绳索上
以“单人渡河技术”渡河；
在危险的区域也可采取人包分开渡河的方式。

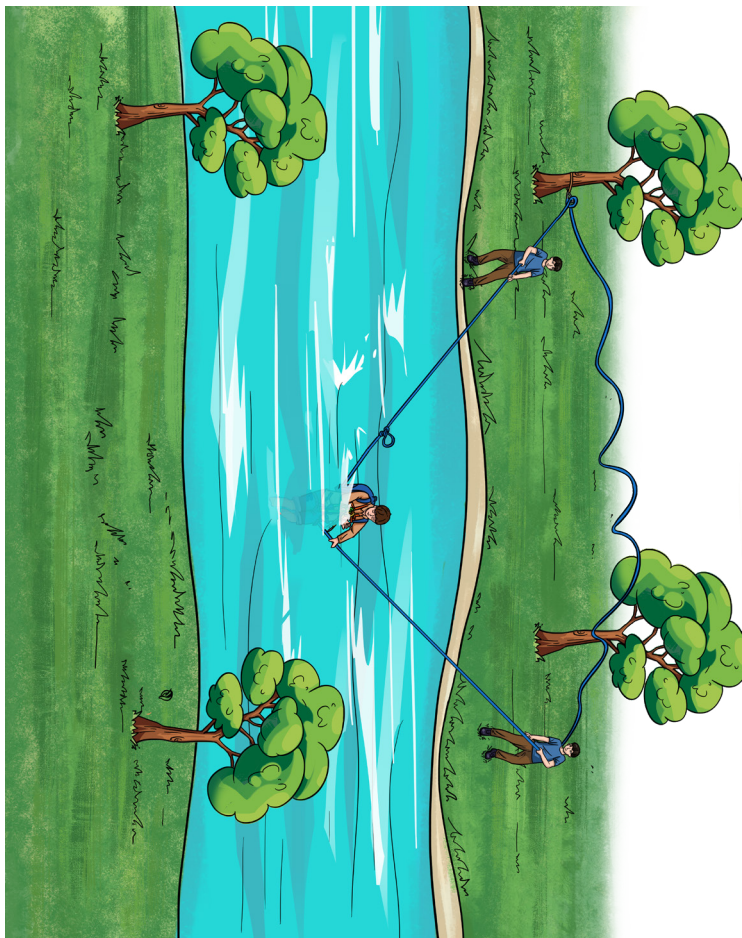
第三部分 危险地形的保护技术



第三部分 危险地形的保护技术



第三部分 危险地形的保护技术



第四部分

野外医疗



外伤

骨折

脊柱受伤

检查：

循环系统：查看是否有脉搏，是否有大出血。

呼吸系统：查看口腔是否有异物，呼吸道是否受阻；查看病人是否还有呼吸。

神经系统：查看神经（语言功能、意识、大脑对身体机能的控制）是否正常，通过观察和触摸查看脊柱是否受伤。



如何搬运？

脊柱受伤不可直接背或抬，
不可随意翻身。



第四部分 外伤



必须使用背部带支撑的担架，
不能使用软式担架。

在搬运伤员时，需要将伤员垫上衬垫包裹，
并做好固定、保温措施。注意随时给伤员补水，
观察伤员的伤情变化。

翻身：

如伤员倒下的姿势不是平躺，需要给伤员翻身以便做出合适的处理。



侧卧时的翻身（一人）

一手从伤员腋下穿过，托住伤员下巴，前臂夹紧伤员身体，另一手托住伤员后颈及头部，同时用脚跟推动伤员骨盆，使伤员上半身与下半身一起滚动。

第四部分 外伤



救援人员位于伤员一侧，将伤员上肢向上伸直。将伤员远侧的小腿放在与救援人员同侧的腿上。



一手保护伤员头颈部，另一只手插入其腋下至前胸，用前臂夹住伤员的身体，将其向施救者方向翻转。



仰卧时翻身以便清理呼吸道（一人）

第四部分 外伤



一手支撑伤员头颈，另一手绕到伤员后背中心位置。将伤员翻滚到救援人员大腿上并且清理呼吸道。

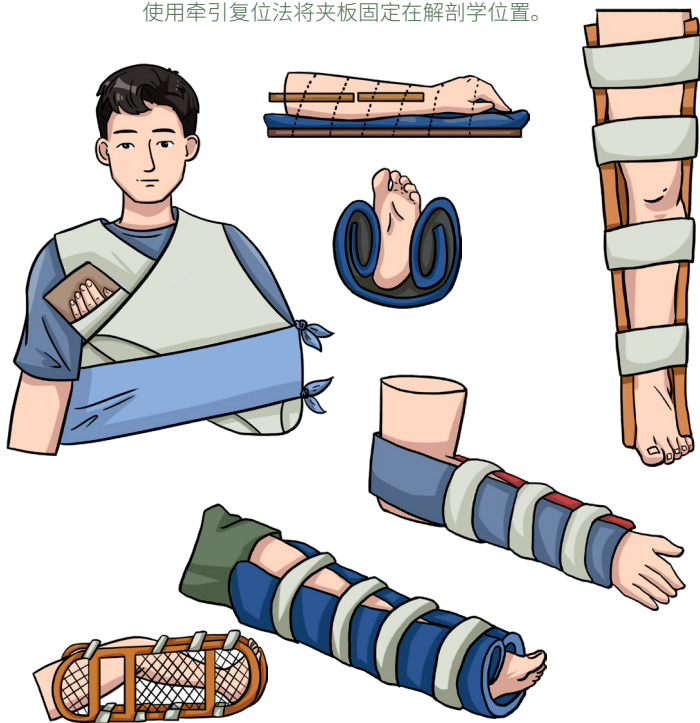


第四部分 外伤

长骨及关节伤

长骨骨折需要复位、固定。

使用牵引复位法将夹板固定在解剖学位置。



如发生剧痛，或遇抵抗力，停止复位

长骨固定：用夹板固定时，要包含长骨上方和下方的关节。

第四部分 外伤

踝关节受伤

1、停止运动

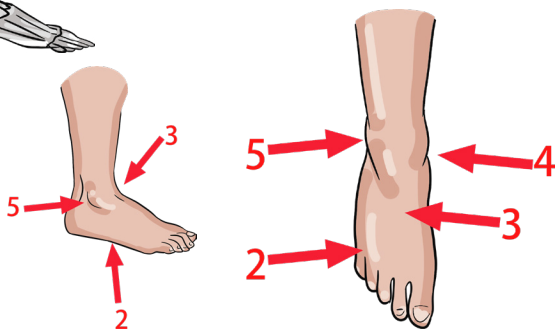
2、检查是否骨折



伤员的脚可否在无特别疼痛的情况下支撑体重。

检查2、3、4、5处是否有压痛点

如果均无，则骨折的几率较低。



3、冰敷或其它方法冷却

4、使用绷带固定，固定方法如图所示



第四部分 野外医疗

骨盆

骨盆伤一般会造成剧烈的疼痛，
所以要非常注意，

并且会导致严重的出血，
并做好仔细检查。



不稳定的肌肉骨骼伤的处理方法：

手动稳定
休息、冰敷、抬高
使用药物
随时监测
使用夹板
快速撤离



第四部分 野外医疗

伤口出血

止血

较深的伤口可采用填充方式止血。

加压包扎：动脉出血包扎点在近心端。

如出血停止，一小时后移除止血带。

如再度出血，再扎上止血带。每隔一段时间要放松止血带。

护理

- 1、除穿刺伤外，可用压力水流冲洗伤口；
- 2、用水（可用肥皂水或盐水）清洗伤口周围；
- 3、移除异物（以下两种情况不移除）
 - ▶ 移除异物会导致严重出血或疼痛
 - ▶ 眼球异物
- 4、保温补水工作：
 - ▶ 伤员大出血会损失身体内的热量和水份，要给伤员做好保温及补水。

第四部分 野外医疗

环境伤

炎热环境

炎热潮湿环境下，可能会产生的几种伤病。
不同伤病产生的原因不同，处理方法也不一样，
请务必确定原因和症状，再做出相应的处理。

热衰竭

原因：炎热导致的极度疲劳，可能会与脱水有关
症状：体温正常，精神正常，通常感觉轻飘飘；



停止运动，
阴凉处休息，吃东西喝水。
休息后会好转。

处理方法

第四部分 野外医疗

热射病 (重度中暑)

原因：体质差或大量运动等导致的核心温度升高，影响神经系统和其它重要器官。



症状：体温升高，呼吸脉搏加快，精神不正常，皮肤发红或苍白。

第四部分 野外医疗



处理方法

剧烈冷却（冷水浸泡或大力扇风）；
可以喝水，冷却后未恢复赶快送医。

第四部分 野外医疗

低血钠症

原因：喝水过多，会出现稀释性低钠血症，俗称“水中毒”，或因大量出汗，随汗水损失身体内的盐分。

症状：可能头晕发抖等，精神可能不正常。



限制喝水，或补充盐分（吃含盐分的食品）。
如精神不正常，赶快送医。

第四部分 野外医疗

低温环境

低温环境下，可能会出现的情况。

轻度冻伤

症状：感觉冷；皮肤粉红色或苍白（软）。

现场回温（皮肤接触，热包，温水）

温暖干燥衣物包裹

保持热量 / 水分摄入

处理方法

回温很痛，可用止痛药

重度冻伤

症状：麻木；皮肤苍白且坚硬，可能会有冰晶。

撤离

冻僵的部位浸泡在 40-42 度的水中；

干燥的敷料包扎（手脚指分开）；

回温很痛，可用止痛药

处理方法

❗ 禁止

用雪搓：冻伤时的皮肤表层较脆弱，摩擦会造成皮肤损伤。

饮酒：喝酒会引起血管扩张，血液循环加快，热量快速散发到体表，能感觉暂时的温暖，但此时大量的热量会通过皮肤散失，反倒会使冻伤严重。

明火烤 / 沸水复温：过热烤火会使冻伤部位血管先收缩，再扩张，引起血管痉挛，阻碍血液流通。沸水会对组织造成损伤。

第四部分 野外医疗

轻度 失温

症状：精神状态改变，明显颤抖，不协调。



注入流质状常温的高热量
食物如浓糖水、热巧克力等



处理方法

保温（绝热），增加热源。
补充能量（喝水，吃东西）。

第四部分 野外医疗

重度失温

症状：精神状态严重下降，颤抖停止，呼吸，脉搏，血压降低。



处理方法

胸部加保温袋，脱掉湿衣物并进行保暖包裹。
不能剧烈的回温，会造成血管扩张，从而造成更严重的失温。
而且，病人心脏负荷过大，不能做心肺复苏，须赶紧撤离。

第四部分 野外医疗

环境温度与体感温度

温度与所处纬度、海陆分布、地形等均有关系。

同一小范围地区的温度，则会随着海拔的升高而降低：

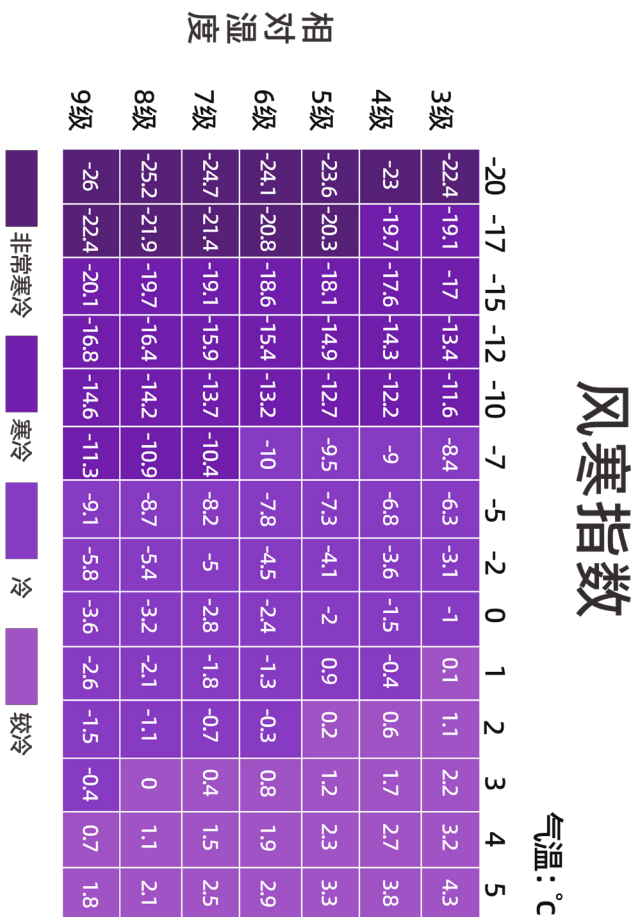
海拔每上升 150 米，气温下降 1 度。

体感则会因为刮风会带走身体热量，

以及潮湿的水汽蒸发时带走身体热量而感觉更冷。

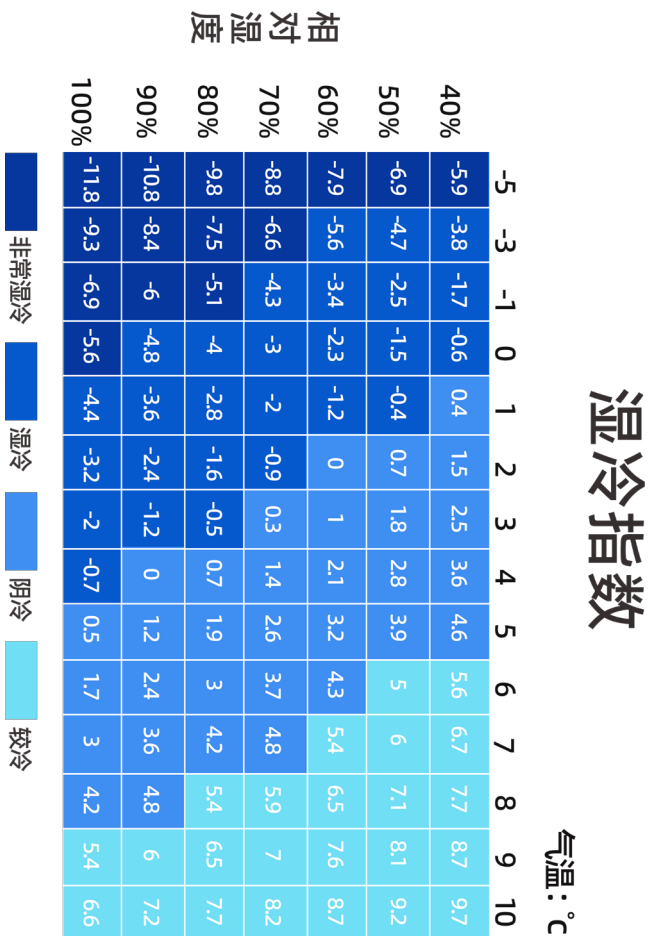
第四部分 野外医疗

下图为风力、环境温度与体感温度的关系



第四部分 野外医疗

下图为空气温度、环境温度与体感温度的关系



第四部分 野外医疗

雷击 / 触电 / 溺水

闪电：避免在空旷地方；人员分散，蹲或坐在绝缘体上；远离大树，浅洞等

溺水：不超过 20 分钟的溺水可救；水温越低生存率越高；如无呼吸心跳，CPR 为最紧迫的施救方法

雷击 / 触电 / 溺水：快速及时的 CPR，生存率非常高

心肺复苏（CPR）

如果伤员无呼吸或心跳，
需要做心肺复苏

(* 单人操作)



按压速度

100-120 次 / 分钟

按压深度

5-6 厘米

人工呼吸速度

10-12 下 / 分钟

按压和人工呼吸比率

每 30 次按压，2 次人工呼吸

第四部分 野外医疗

心肺复苏在下列情况下使用会有较好效果：
在干净的冷水中溺水触电、雷击等身体无外伤时
心脏病等突发疾病时

在下列情况下慎重使用心肺复苏
心脏等器官严重受损、动脉大出血、严重失温导致心脏非常脆弱

伤员搬运

伤员包裹

失血或呕吐都会导致身体核心热量损失，需要给伤员做好保温，防水担架底部加衬垫，增加伤员舒适性；

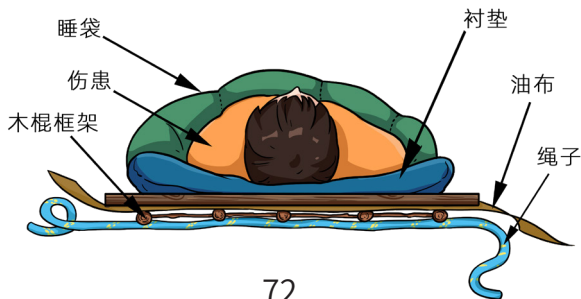
伤员周围填充物体，起到保暖作用。

绑扎伤员时，使伤员各部位分散受力。

绑扎便于撤离过程中随时检查伤员情况。

失血或呕吐都会导致伤员水分流失，需要补充水分。

在复杂地形的撤离过程中，需要给伤员做好外部固定。



第四部分 野外医疗

伤员运输

只有一个救援者，需要将无行动能力伤员背出去时，可用一根6米长扁带制作单人背负系统，注意在肩膀上放置软垫。

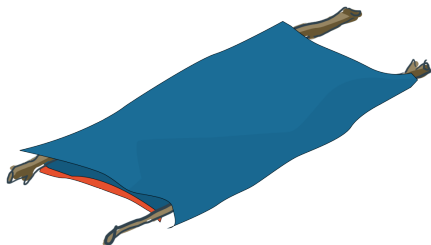
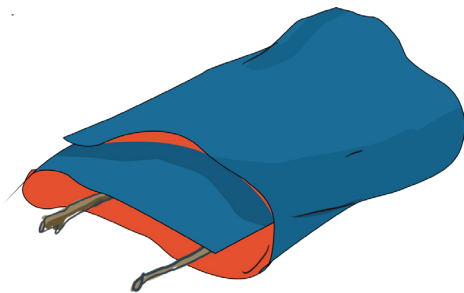
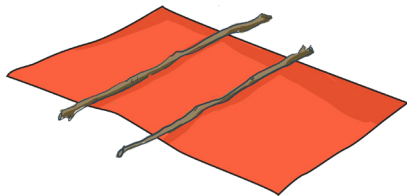
如下图所示



第四部分 野外医疗

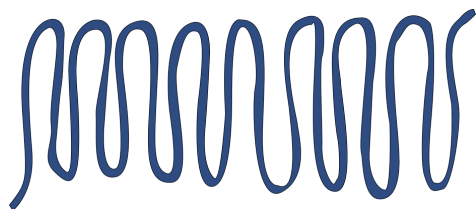
简易担架制作

木棍和油布

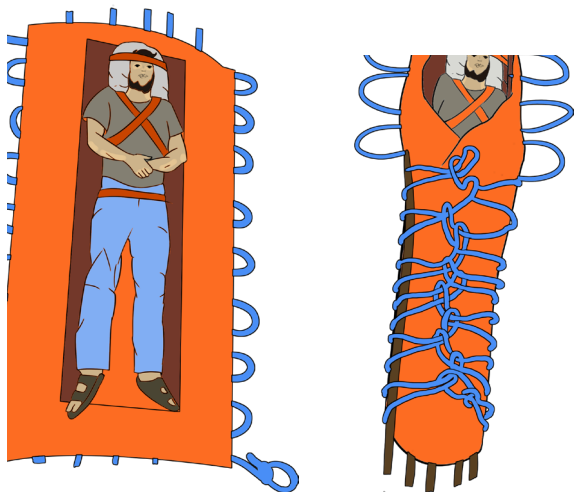


第四部分 野外医疗

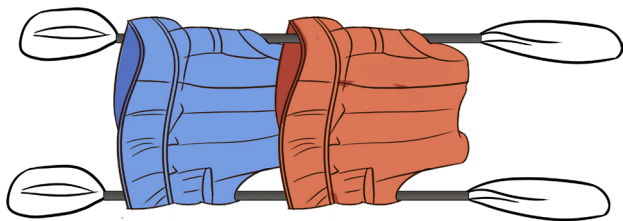
木棍和绳索

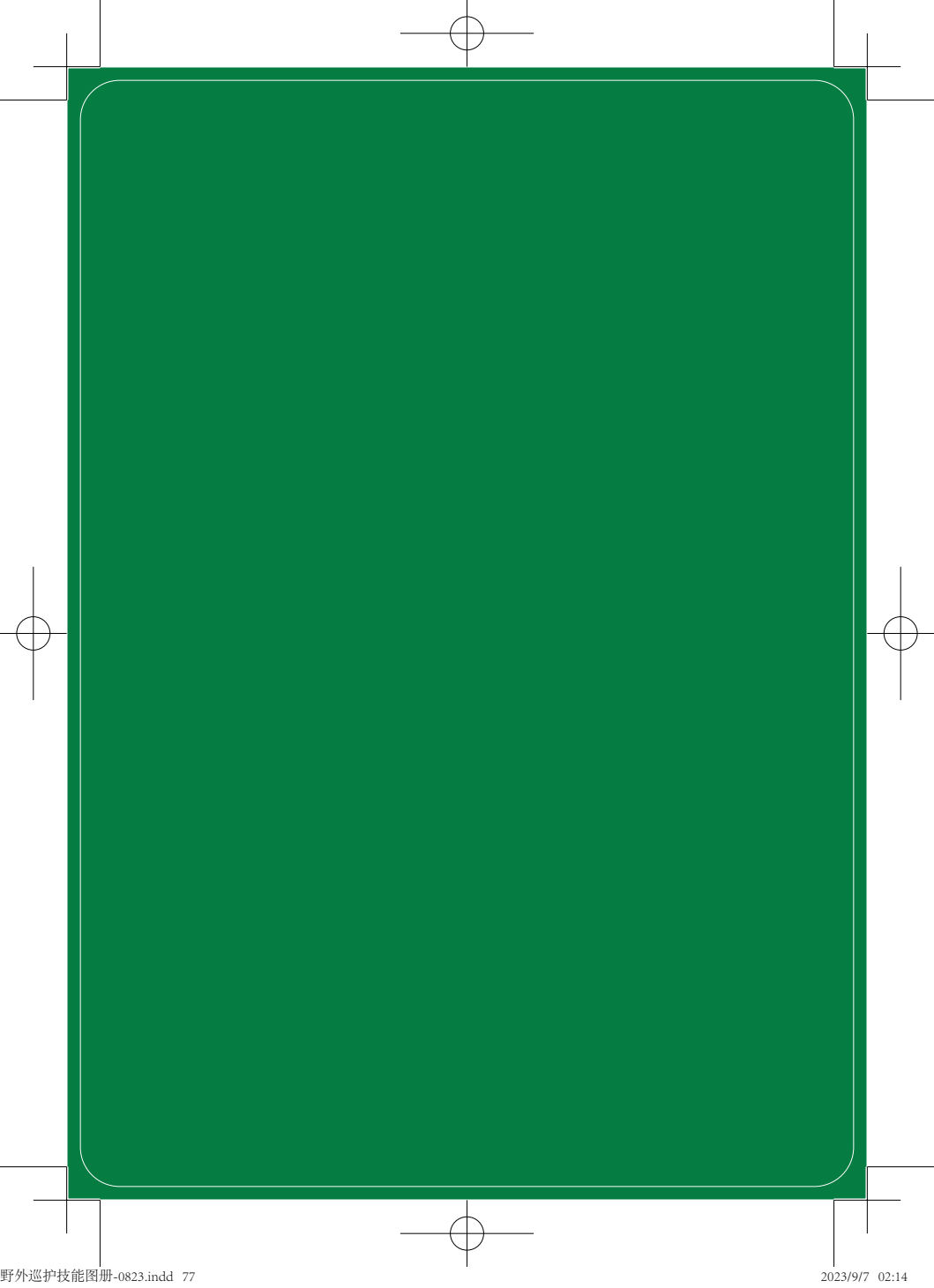


第四部分 野外医疗



木棍和衣物





 ONE PLANET
一个地球