别让"来都来了"酿成悲剧

境外体育旅游 保命第一潇洒第二

中青报·中青网记者 梁 璇

国庆节假期,因潜水者"下饺子" 般涌入海域,远在西太平洋的岛国帕劳 几乎"席卷"中文社交媒体。

帕劳潜水教练Tree发布的视频获 得超10万点赞:泛着幽蓝光泽的海 底,穿梭其间的潜水者比鱼群还要密 集。Tree向中青报·中青网记者表 示, 那周中国游客数量较平日"翻了 好几倍",潜店将原本容纳9人的小船 换成19人座的大船,"高峰期,热门 潜点海面同时出现7艘船,平时也就

人潮不仅出现在帕劳, 世界各地的 深海、高山、沙漠、丛林都不乏中国游 客身影,"登山、徒步、潜水等户外运 动正成为大众旅游的体验环节"。北京 体育大学体育休闲与旅游学院副院长牛 志培对中青报·中青网记者说,"体育正 在让旅游从'走马观花'转向'沉浸式 体验'。"

潇洒刺激与热闹背后,安全阴影挥 之不去。国庆节前后,澳大利亚维多利 亚州、塔斯马尼亚州接连发生两起中国 公民徒步登山遇难事故,3名同胞不幸 离世;自今年5月起,接连出现中国游 客在印尼、日本、马来西亚等地潜水遭 遇意外的新闻; 近期热门的帕劳, 去年 年底也曾出现7名中国游客与2名教练 失联近30小时的惊悚事件。

这些事故,多与装备不良、未查 询天气等基础准备不足息息相关,"暴 露出我们在体育旅游消费升级中,安 全认知未能同步跟上。"牛志培强调, "体育旅游存在安全门槛,其中不少户 外运动属于极限运动,需要专业技能 和理性认知来支撑。"因此, 当越来越 多的人带着对户外的热情走向世界, 如何在追求体验与保障安全、保护生 态间找到平衡,已成为这股旅游热潮中 的"保命题"。

环境、法律、动植物和 "来都来了"

"环境、法律、动植物。"中国登山 协会培训委员会委员、国家职业资格户 外教师孙涛告诉中青报·中青网记者, 当中国游客在境外进行户外运动时,危 险多源于此。

以徒步为例,首要风险是环境陌 生。孙涛介绍,户外运动场所常存在 "小气候",如在北京,怀柔山里天气可 能与市区截然不同。"很多国外路线的 完整信息, 只能在当地 'Guide Book'(路书)或山脚下的管理局获 取, 若仅依赖社交平台上的碎片化信 息,极易应对不及。"他以墨尔本近期 事故为例,"其纬度与青岛相近,但位 于南半球, 当前虽入春却可能出现坏天 气,如果未按极限天气准备装备,就容 易因低温遇险"

法律风险也需高度重视。不同地区 对户外活动有严格规定,"阿尔卑斯区 域超过特定海拔徒步,必须配备高山向 导;许多区域需提前申请'许可证'才 能进入;部分私人领地无明显界限,误 闯即违法。"孙涛特别强调,"若因违法 导致意外,保险会直接拒赔。"

风险还来自动植物。"国外很多动 植物让中国游客很'惊奇',但不了解 就会变'惊吓'。"孙涛举例说,"北美 户外店有整货架防熊装备,东南亚需重 点防猴, 非洲白蚁、火红蚁是潜在威 胁,这些知识都需要提前储备。"

"不少人到了一个地方发现有条经 典徒步线路可以打卡,于是就贸然前 往。"孙涛强调,"来都来了"这样的游 客心理导致的计划临时改变, 是户外运 动大忌,"城市旅游改行程没问题,但 临时起意去野外徒步、潜水等,意味着 行前计划、紧急救援、当地风险等关键 信息准备为零"。

牛志培表示, 国内游客经常会低估 项目风险。比如滑雪,"水平只有初级 道或者中级道的游客, 贸然到境外的野 外雪场滑雪,风险就会大幅增加","很 多人觉得'付费便有保障',混淆了导 游和专业教练的区别——导游可能懂基 础流程,但遇到雪崩、水下抽筋等紧急 情况,只有专业人员才能进行有效救 援"。同时,境外安全标识也与国内不 同,"国内可能用警戒线隔离危险区 域, 国外有时只是一个不起眼的小牌 子,游客若没注意就容易误入"。

"跟风"与"搭子"背后的隐患

在牛志培看来,风险认知不足、服 务资源过载、规则意识薄弱都可能让游 客陷入险境。尤其越来越多户外运动与 "自由""洒脱"等标签关联,吸引不少 人"跟风参与",忽视了运动本身的专 业性与潜在风险,"有人看到别人冲 浪、划桨板轻松,就觉得自己也行"。

境外旅游目的地假期游客激增,承 载能力受到空前考验,"平时日接待两 三百人, 假期可能涌来上千人, 就会导 致教练、装备不足等问题。以潜水为 例,不规范的潜店还可能出现气瓶未充 满就使用等情况,埋下安全隐患。"牛 志培表示,游客增多后,总有人漠视规 范,进一步放大风险,"比如潜水时不 听指挥追鱼失联,登山时未经评估进入 非准入区域"。

"游客涌入帕劳,我们工作量确实 增加了很多。"Tree说,"但更值得关 注的是由此带来的安全与环境压力。" 据他介绍,在帕劳潜水需要持有潜水 证书,大部分中国潜友持有OW(开 放水域潜水员)或AOW(进阶开放 水域潜水员)资质,但技能水平参差 不齐——他建议潜友最好具备30潜以 上的经验。

"相对全新体验者,刚拿证却经验 不足的新手更容易发生意外。"潜水 教练刘新宇对中青报:中青网记者表 示,恰恰"十一"等假期这类人群 占比更高,"日常工作忙没空下水, 误以为'拿证就等于具备良好潜水能 力',实际上没经历过复杂海况,也不 能掌握应急技巧。"他提醒,"经验越 丰富的人对海洋越有敬畏心,更懂规

针对境外潜水, 刘新宇说, 风险集 中在环境陌生、沟通障碍与自身准备不 足,"下海前,有人并不清楚当地水 流、水温、危险生物",比如已致100 多名潜水员遇难、有"潜水员墓地"之 称的埃及达哈布蓝洞,"这样的潜点完



体育

全不适合新手'打卡'"。

沟通障碍同样致命,"陆地上有翻 译,水下只能靠手势",刘新宇强调, 若基本功不扎实、没跟紧潜伴或潜导, 就很容易出意外。"拿潜水证像考驾 照,拿证只是开始,上路得靠一次次实 践。"他以水肺潜水为例,过去讲究 "刷瓶数"积累不同水域经验,如今有 人在三亚等相对稳定的开放水域考证 后,直接去日本、帕劳等水流急、水温 低的潜点,极易出现错误判断。

此外,"不按计划潜水"和"隐瞒 身体不适"也是常见违规操作。刘新宇 说,"有人为拍照擅自偏离路线,有人 身体不适却选择隐瞒、逞强。"他强 调,"潜水有铁律,不能独潜,必须跟 紧潜伴和潜导;一旦不舒服,要立刻用 手势沟通"。

"不能独潜"催生出通过社交平台 招募"临时潜伴"的风潮,但这样的临 时"搭子"风险同样不小。刘新宇表 示, "两人都是 AOW 证, 可能一人 已潜几百瓶,一人刚拿证,单看证书 没区别,但经验、能力却天差地 别",而"搭子"间能力落差过大或 缺乏深入了解, 危险袭来时便可能 "大难临头各自飞"。刘新宇建议,如 果需要组队,应该提前磨合,"最好 见面沟通潜水经验, 甚至在城市潜店 下水观察对方装备检查、手势沟通等 能力"。

环保是更高级的命题。刘新宇发 现,不少中国潜水者不了解国外环保法 规,如被冠以"顶级人生体验"的"追 鲸"在很多国家和地区都是违法行为, "过去是坐在船上'观鲸',如今为拍 照下水'追鲸',毛里求斯、库克群岛 都明确禁止此类行为,但中文社交媒 体上仍有在这些地方追鲸的高赞视频 和攻略"。

正视体育旅游的安全门槛

随着体育旅游热潮延伸至境外,安全 风险防控应该成为每位出境游客的保命必 修课——主动评估、提前准备。

牛志培建议,有心脏病史者需谨慎参 与潜水、平时缺乏运动者勿贸然尝试20 公里徒步、皮划艇初学者需明确4级以上 风力不适合出海。此外,还要警惕"盲目 型""激进型""漠视型"3种危险心态, "不知道有风险、知道风险不在乎、认为 风险不会发生在自己身上,这3种情况都 可能让自己陷入困境"。

资深体育保险专家罗阳向中青报:中 青网记者介绍,国内已有涵盖境外体育项 目的保险产品,体验类项目通常可直接纳 入保障范围,但若是参加赛事,则需定制 方案,且承保责任中必须明确比赛的体育 项目, 避免因信息缺失导致重大事故的理

值得注意的是,运动保险作为事后补 偿手段, 虽能提供经济保障, 却无法阻止 事故发生。罗阳强调,"风险管理前置" 已成为业内共识。体育爱好者在出境参与 运动前,不仅要购买合适的保险产品,更 需要对运动环境、天气状况、应急方案等 进行全面规划。

针对初次赴境外徒步的爱好者, 孙涛 给出"行前、途中、应急"的全流程清 单: 行前需按极端天气准备物资,细化 线路信息,包括公里数、爬升量、水源 点及撤离方式等,同时关注政策许可, "比如阿根廷有一个景区需提前数月申 请"; 其次途中要"实时纠错", 每天随 时查询天气、观察队友状态、盯紧装备 与补给,"如荒漠徒步两小时耗水过半便 需考虑撤出";应急时,要选对通联工 具, 存好当地救援电话并清晰报备位 置,"建议国内'驴友'补齐等高线图使 用、国外环保规则等技能知识,避免因 依赖软件轨迹、忽视垃圾处理规定等问 题陷入困境"。

潜水方面,刘新宇建议:"很久没下 水的潜友行前最好进行复训, 出行时选 PADI 五星级潜店,提前了解当地基本情 况和风险点;下水前自己仔细检查装备, 在水下遵守计划, 跟紧潜伴与潜导, 遇紧 急情况冷静求助;返程后做好复盘和健康 检查,不立即坐飞机,警惕减压病症 状。"他特别强调,认清极限运动属性, 摒弃"打卡心态",敬畏海洋与风险,"考 证仅仅是安全潜水的起点"。

"国外路线多为'老手'设计,人为 干预少、更荒野, 且国家公园对风险耐受 度高,管理松散却要求个人全权负责风 险; 国内路线基础设施完善, 信号覆盖 广、补给方便,但户外教育普及度仍需提 升。"孙涛提及国内外户外运动管理的核 心差异, 他希望通过各方努力, 使更多游 客建立与国际接轨的安全认知,减少境外 户外运动事故的发生。

在牛志培看来,学习国际经验,建立 "培训-认证-准人"体系是中国体育旅游 推进的关键, 也是完善户外安全教育的环 节,"必须严格执行资质认证制度,就像 开车必须要有驾驶证一样"。他表示,当 全社会都有安全共识之后,体育旅游的热 潮才会持续健康发展,"每个人都要记 住, 自己是安全的第一责任人"。

本报北京10月13日电

中青报,中青网见习记者 李梓昂 记者 郭 剑

经短暂休整,10月17 日,中超联赛第27轮赛事将 进入"白热化"阶段:积18 分的青岛海牛主场迎战积57 分的上海海港,积20分的梅 州客家客场挑战积55分的成 都蓉城, 保级球队与争冠球 队的死磕,是本轮联赛最大

超

按照赛程安排,10月17日 至11月2日,中超联赛每周1轮 打完第29轮,随后为第十五届 全国运动会让路进入长达20天 的间歇期,最终11月22日中超 联赛最后1轮8场比赛统一在15 时30分开赛, 因此球迷从本周 就可以感受到"山雨欲来风满 楼"的紧迫感。

截至第26轮,上海海港 领跑积分榜,成都蓉城落后2 分排名第二、上海申花54分 排在第三, 掉队的北京国安 51分名列第四,争冠悬念只 待前三球队破解。上海海港虽 有积分优势,但这并不意味他 们掌握更多主动权:后四轮分 别面对青岛海牛、山东泰山、 浙江和大连, 其中只有对阵浙 江为主场作战,稍有不慎卫冕 难度就要成倍增加。

成都蓉城与上海申花 "亏"在轮换深度略显不足, 尤其10月连续作战,保证主 力球员体能、控制伤病,是两 队力争冠军的关键所在。

本赛季"半程冠军"北京 国安求得平稳收官最为现实: 前主帅塞蒂恩辞职离队,助教 救火效果不得而知,战术的微 调与心态的舒缓, 方可保证球 队有能力冲击前三。

未来四轮,四强球队之间 不再有"直接对话", 在对阵 中下游球队的过程中, 谁失误 更少、谁拿分更多,谁就更有 可能笑到最后。上海申花主帅 斯卢茨基表示:"今年前四名 球队相互之间的比赛都非常胶 着,胜负只在一线之间。" 3支球队在收官阶段仍紧

咬积分、共同冲击冠军的局面,在中超联赛的历 史上鲜少出现。过去20年,中超争冠主旋律一 直是"一枝独秀"或"二虎相争"。2019赛季, 广州恒大、上海上港和北京国安"三强"曾短暂 缠斗; 2024赛季也出现过上海海港、上海申 花、山东泰山和武汉三镇的"四队竞争",但积 分差距不到白热化阶段便已拉开,多队纷争的悬 念未能保持至赛季收官阶段。

中超联赛争冠格局的逐步改变或许不是"巧 合":多队争冠是各支俱乐部资源、投入、管理 等差距不断缩小的体现,稳定、持久与细节等越 来越成为决定冠军的关键因素。同时,"慢热 式"的争冠大战也为本赛季中超增添更多戏剧 性,始终让球迷"揪心"

在积分榜的另一端,可以与"生存"画上等 号的保级之争更加残酷。

联赛后四名梅州客家(20分)、深圳新鹏城 (20分)、青岛海牛(18分)和长春亚泰(18 分), 甚至24分的武汉三镇都要为保级而战一 与以往赛季不同的是, 本赛季收官阶段几乎没有保 级队之间的"6分大战",保级与否完全取决于球 队对强队与中游球队的"向上拿分"能力。

深圳新鹏城的收官赛程最为"凶险"。未来 几周, 他们要先后对阵北京国安、武汉三镇、 上海申花和成都蓉城,其中3支是前四球队, 压力可见一斑。同时,与北京国安相同,深圳 队也在关键节点出现重大人员变动: 主帅穆尼 奥斯 9 月 30 日下课成为"前任", 助理教练陈 涛"上位",而陈涛已是深圳新鹏城本赛季第三

青岛海牛后四轮对手分别为上海海港、北京 国安、武汉三镇和浙江队, 危险程度堪比深圳新 鹏城——此前在与梅州客家的保级大战中遗憾落 败, 让球队错失保级战主动权。相比之下, 梅州 客家保级战对手虽有成都蓉城与北京国安这样的 前四球队,但也有主场对阵云南玉昆、大连英博 这样在态势上相对"温和"的较量。倒是目前垫 底的长春亚泰,后四轮对手分别为河南队、天津 津门虎、北京国安和青岛西海岸,最有可能"化 险为夷"。

此外,中游球队的搅局能力也是中超联赛争 冠和保级两大主线的"X因素"。

天津津门虎、浙江队、青岛西海岸等队早早 完成赛季目标,但他们对争冠与保级的影响却与 每一场"6分战"一样难以预测。这种"第三方 力量"的不确定性存在,同样是争冠与保级球队 需要抵抗的风险。

本报北京10月13日电



9月26日,北京国安队球员曹永竞(左)与大连英博海 发队球员朱鹏宇在比赛中拼抢。 新华社记者 张 晨/摄

奥运赛季序幕拉开 中国短道速滑迎难而上

中青报·中青网记者 慈 鑫

北京时间今天凌晨,2025-2026 赛季国际滑联短道速滑世界巡回赛在 加拿大蒙特利尔结束首站比赛。中国 短道速滑队在比赛最后一天终于迎来 金牌时刻——男女 2000 米混合接力

决赛A组比赛,依靠刘少昂在冲刺阶 段连超韩国队和荷兰队选手,中国 短道速滑队完成绝杀,拿下本赛季 第一枚金牌。中国队还在男子5000 米接力项目上夺得一枚银牌,但在个 人项目上仅有两枚铜牌进账。

本站比赛正式拉开了短道速滑各

队冲击2026米兰冬奥会的序幕,对于



北京时间10月13日凌晨,加拿大蒙特利尔,中国队夺得2025-2026赛季国际滑联短道速滑世界巡 回赛蒙特利尔站男女2000米混合接力冠军,图为中国选手刘少昂(左三)在夺冠后庆祝。 视觉中国供图

中国短道速滑队,单项的颓势使得队 伍的主要竞争力进一步集中在接力项 目上,完成奥运夺金任务的难度和风 险都在增加。

这场短道速滑世界巡回赛蒙特利尔 站男女2000米混合接力决赛A组比 赛,中国队在冲刺阶段完成的逆袭堪 称体育比赛的经典时刻:比赛还剩最 后半圈,处于第一位和第二位的荷兰 队与韩国队紧紧纠缠, 刘少昂抓住机 会由内道连续超越荷、韩选手,帮助 中国队从原本的第三位一跃登顶。这 场胜利不仅令中国短道速滑队拿下了 本赛季的首金,也让中国队在本站比 赛的金牌榜上占据一席之地,鼓舞了 全队的信心和士气。

由此至11月30日,国际滑冰联 盟将在不到两个月时间里连续举办4 站短道速滑世界巡回赛,这4站比赛 的结果,将直接决定各队参加2026米 兰冬奥会的名额, 也将在很大程度上 预示米兰冬奥会短道速滑9个单项的成 **绩**走向。

从本站比赛看,加拿大队豪取3 枚金牌延续着上个赛季的强势表 现:丹吉努在男子500米项目上保持 着强大统治力; 考特妮·萨罗在女子 1000米和1500米项目两度力压韩国 名将金吉利夺冠,这名上个赛季尚 未显山露水的加拿大选手, 在临近 奥运会的赛季迎来她的爆发。

韩国队在本站比赛同样夺得3枚 金牌,尤其17岁小将林钟彦在本站比 赛震惊了整个短道速滑界。这位小将 在参加成人比赛的首个赛季, 就展 现出他的天赋和实力: 他在本站比 赛男子1500米决赛最后三圈一骑绝 尘,就连队友、2022北京冬奥会该 项目冠军黄大宪也无力追赶。林钟 彦的表现让国际滑冰联盟官方网站以 "青少年明星大放光彩"为题为其撰 文。这名小将的出现,在一定程度上 导致韩国队名将、2022-2023和 2023-2024 赛季连续两届短道速滑 "水晶球"获得者朴智元被淘汰出新一 届韩国短道速滑国家队, 韩国短道速 滑的人才辈出和内部竞争之激烈可见 一斑。

相比之下,中国短道速滑队已经很 久没有让人眼前一亮的新人诞生。

中国短道速滑队在本站比赛夺得 男女混合接力2000米冠军、男子5000 米接力亚军的成绩固然可喜,但在个人 项目上, 孙龙夺得的男子 1500 米铜 牌、刘少昂夺得的男子1000米铜牌无 法掩盖整体表现乏善可陈。

拥有极高人气的林孝埈在本站比赛 未有理想发挥,他参加3项个人项目, 男子500米止步四分之一决赛、男子 1000米止步复活赛四分之一决赛、男 子 1500 米止步半决赛——在曾经是中 国队优势项目的男子500米比赛上,中

国队已经无人晋级到决赛A组。 中国女队的颓势更加明显。本站比

赛,中国女队的最好成绩是女子3000米 接力第五名。女子的个人项目,仅有臧一 泽一人晋级到女子1500米决赛B组,女 子500米和女子1000米,中国选手都被 挡在了决赛之外。

中国短道速滑队目前具备奥运冲金 实力的项目,主要为男女2000米混合接 力和男子5000米接力。接力项目偶然性 很大,在今年2月哈尔滨亚冬会上,中国 队就在男女2000米混合接力和男子5000 米接力两个项目上连续错失金牌;3月在 北京举行的2025短道速滑世锦赛的男女 2000米混合接力比赛中,中国队因为队 员摔倒也被早早淘汰出局。

不过,本站比赛只是短道速滑新赛季 的揭幕战,之后的比赛,中国短道速滑 队仍然可以期待林孝埈状态回升、全队在 个人项目上有更好表现以及在接力项目上 保持良好发挥。

自身实力的下滑以及强手林立的竞 争格局,使得中国短道速滑队向2026 米兰冬奥会冲刺的道路荆棘密布,但正 如中国短道速滑队领队刘浩在本赛季即 将开启之际所说,"从竞技实力来说, 我们并不占优势,但是请大家相信,为 国争光始终是中国短道速滑队最重要的 使命。我们一定全力以赴,努力拼搏, 争取优异的成绩。"

本报北京10月13日电