



Learn
to Camp

Initiation
au camping

简化中国 SIMPLIFIED CHINESE



1. 营地种类
(Types of Camping)

4. 保证安全
(Keeping Safe)

2. 物品清单
(Checklist)

5. 保持营地整洁
(The "Bare" Campsite Program)

3. 如何搭建帐篷
(How to set up a tent)

6. 不留痕迹
(Leave No Trace™)

请注意，为了您的方便，一些信息已经翻译成相应的语言，但是加拿大公园管理局工作人员提供两种语言服务，加拿大的官方语言：法语和英语。



Parks Canada
Parcs Canada

Canada



营地种类 (Types of Camping)

一级营地

由加拿大公园管理局管辖的一级营地，设备齐全，尽可能让您的露营之旅舒适便捷。您可以将车开进营地。这类的营地相对而言游客较多，因为这里提供最优的设施，包括淋浴、抽水马桶、影院、运动场、小吃店、高尔夫球场，不甚枚举。有些营地甚至还有游泳池！

非自助营地

非自助营地为休闲车、拖车房或帐篷式拖车等多种服务，可以连接起来供电、排水和供水。这些组合起来的服务价位也不尽相同。通常，和仅提供一个或较少服务的营地相比，提供服务多的营地每晚收费会高一些。因为这些营地一般供休闲车使用，所以可能不是搭建帐篷的理想之地。

自助营地

自助营地对于搭建帐篷的露营来说是极好的，许多自助营地提供帐篷垫和便利设施，如抽水马桶、淋浴和饮用水。这些营地常常对无需连接口的休闲车和帐篷式拖车开放，因为“自助”营地不直接就地提供通电、通水的接口。

通车营地

通车营地又称免掉头营地，旨在为开有大型拖车房或休闲车的游客服务。这里有直接通车的出入口，无需调转车头。

步入式营地

步入式营地就是步行进入的营地，不能直接开车进入营地。露营期间，在您卸下包裹、离开车辆的附近，通常会有一个停车场。这些营地常常有些简陋，设施较少。

组团营地

组团营地旨在为较大规模的群体服务，通常用于集体观园的团体。更多组团营地的信息，请直接联系公园。

边远地露营

边远地露营是在旷野，没有什么设备和设施。大多数时间，您将不得不通过远足、滑雪、穿雪靴、划独木舟或乘划子去边远的或原始的营地。这里沿路设施很少，但一般远离拥挤，让您真切的感到已经远离尘世。



物品清单 (Checklist)

装备

帐篷：租、买或借一只帐篷，确保干燥舒适。首次露营旅行前，请在家试一下搭建帐篷。

防潮垫：防潮垫是一张放在帐篷下面，起到保护帐篷地面的织物。

防水布：带一张“防水布”，挂在野餐桌上，以便在下雨的时候防雨。

睡袋：如果没有睡袋，就从家里带一条毯子或床单。

枕头：考虑到舒适性，请带一只较小的枕头。如果您喜欢的话，可以用多余的衣物装入布袋中，代替露营用的枕头。

睡垫或气垫：睡垫或气垫是垫在睡袋下面的，可使您更加舒适温暖。

灯：帐篷内使用电池供电的灯；燃烧燃气或丙烷的灯，在户外可以在户外使用，但切勿在帐篷内使用。

带有备用电池的手电筒或头灯：头灯可以给您照明，同时您可以腾出手来做事。最好每位露营者都带一个头灯。

绳索：绳索有很多用途，包括做晾衣绳、挂防水布。

布基胶带：强力布基胶带是防水的，可暂时性的修好几乎任何物品！

储物袋：这些袋子可以用来压缩和放置衣物。

厨具

野炊餐具（盘子/杯子/碗/器具）：最好用塑料或钢材制的盘子、杯子、碗和器具，结实轻巧且可循环利用。

露营用炉：露营用炉种类多样，所以要仔细询问、挑一款最合适的。

燃料：燃料的形状和种类各异，因此确保燃料适合您的炉子或灯。

大碗：露营中准备饭菜时，大碗可用来搅拌食材。

砧板：准备点心和饭菜，切食材的时候，砧板就会派上用场了。

刮铲/木勺/滤网/钳子：根据您要准备的菜肴，请记得带上可能会用到的器具。

锅/煎锅：如果您计划用火烹饪，请记得带上专用的锅和煎锅。



防热手套：将锅从炉子或火上移开时，锅垫和防热手套，可以给手舒适的感觉、免受烫伤。

锅夹：一些露营用的锅没有手把，需要用钳子夹起来移开。

洗碗盆：带一只大的塑料容器，可以在里面装水洗碗碟。

可生物降解的洗洁精：请确保您的洗洁精是可生物降解的，并且排放到水槽或排水管中，而不是排到湖泊中或倒在地上。详情请查看“露营基本知识”部分。

食品冷却器：食品冷却器会招来野生动物，夜里或是您不在营地时，请合理存储。

防水火柴/打火机：如果您没有防水的火柴或防水打火机，请将您的火柴放在防水的容器或包里。

开罐器：如果您的袖珍小刀上没有开罐器，您需要单独备一个开罐器。

台布：请带一个可再利用的塑料制耐用台布。需餐后易擦洗且不易被雨水淋坏。

铝箔：在营地，铝箔非常实用，尤其是在火上烹饪和包裹剩下的饭菜。

纸巾：就想在家一样，纸巾便于清理污渍。

垃圾袋：垃圾袋可存放您所有的垃圾。夜间切记将垃圾放到车子里。

蜡烛和烛台：放在野餐桌上的蜡烛，可照亮野餐桌，尤其是在您没有灯的情况下。建议您带一个防风烛台。

个人装备

驱虫剂：驱虫剂种类多样、成分各异，所以要确保选择适合您的那一款。

防晒霜：尤其是在阳光强度较强的高海拔地区，和因反射阳光强度翻倍的水域中，防晒霜至关重要。

口哨：当你陷入困境时，一只好的口哨可以提醒周围的人。

镊子：镊子可以用来取出东西，比如从手指甲内去除碎石片。

芦荟凝胶：芦荟可起到肌肤晒后修复的作用。

个人卫生用品

可由生物降解的洗发水和香皂：可生物降解的洗发水和香皂使用时，需注意。请记住-即使是可生物降解的产品，也需要排入水槽或排水管，切勿排入湖泊中。



带儿童露营

尿片和湿巾：仅需带旅行够用的尿片和湿巾（加上一些备用的）。无需带上一个整包。

额外的衣服和鞋子：多带几套衣服和鞋子，确保孩子穿的舒适温暖。孩子喜爱露营，但与在家相比，更容易弄湿和弄脏衣物。

带宠物露营

管制：许多国家公园有关于动物和管制的规定-出发前请确保对相关规定做一些了解。

狗食袋：每次喂狗后，请记得清理干净。

宠物食品/零食：和人的食物一样，在夜间或您不在营地时，宠物的食物也需要合理存储。

刷子：刷子可用来去除宠物皮毛上的脏物或其他粘付物。

其他

晒衣用的衣夹：带一些晒衣用的衣夹，将潮湿的东西挂在晒衣绳上晾晒。

小型扫帚和簸箕：用一只小型扫帚和簸箕，清除树叶、松树针和尘垢，保持帐篷整洁。

急救药箱：确保您的急救药箱内，物品齐全且是更新过的。

生火用的报纸：如果您没有报纸，就用其他任何类型的纸



如何搭建帐篷 (How to set up a tent)

搭建帐篷并不难……如果您有一两次经验的话。为简化过程，我们将步骤都拆分开了。您可以观看视频，或根据下方提示操作。在知晓之后，您就会搭建帐篷，可以整装待发了！

这些步骤会帮助您搭建帐篷。帐篷的款式各异，但任何帐篷的搭建步骤是相似的。

1. **选择一个合适的帐篷搭建地点。**许多加拿大公园管理局管辖的一级营地（frontcountry campsites）提供帐篷垫，也就是预先确定了您帐篷搭建的地点。如果没有确定，您应选择一个没有树根、石头或树枝等障碍的地方，这些障碍会让您睡的不舒适。其次，确保是平地，而非坡地。请记住，搭帐篷的地方要远离篝火燃烧地，从而不会有灰烬落在帐篷上。
2. **取出帐篷包装里的所有部件。**现在，打开帐篷包装，确保有所有的部件，包括帐篷、地垫（若有）、帐篷门帘、支柱、地钉和拉索线。将它们放在手边，从而要用到的时候，随时可以拿来用。
3. **将帐篷（和防潮垫）平铺在地面上。**如果您有防潮垫，或地席，将它铺在您要搭建帐篷的地面上。接着，将帐篷放在上防潮垫或地席上。确保将门开在您中意的方向。



帐篷支柱的末端 © Parks Canada / S. Burroughs



帐篷支柱的两节 © Parks Canada / S. Burroughs

4. **将支架装入帐篷。**首先组装支柱。小心地将每个支柱套入下一个部分。每个支柱重复同样的步骤。将支柱固定到帐篷上，一般有两种方式：一种帐篷是用杆套，另一种是用帐篷夹子。有些帐篷则是两种方式并用。

杆套：带有杆套设计的帐篷，大多数是在帐篷顶部有两个交叉的杆套。从一个杆套开始，将支柱全部装入。接着将另一根支柱装入另一个杆套。然后，将帐篷一边的支柱末端，附在帐篷上。根据帐篷类型，操作方法会有些区别。许多穿入支柱末端的帐篷底部，仅有一个扣眼。支柱的末端会防止支柱穿出来。还有一些帐篷有金属制的闩和环，附在帐篷的底部，您要將帐篷的支柱底端穿进去。



固定好一边的帐篷支柱，就走到帐篷的另一边。若是搭建大型帐篷，这一步由两个人一起完成会容易一些。每个人抓住靠近底部的一个支柱推，从而杆套会滑动，支撑起帐篷。动作要轻缓，如果感到有阻力，就停下来查看，确保没有阻碍。如果有阻碍，还继续推的话，可能会弄坏支柱或帐篷。当支柱的末端抵到帐篷的底部，就用和另一边一样的方法固定帐篷支柱。

帐篷夹子：带有夹子的帐篷和带有杆套的帐篷略有不同。先将支柱固定在帐篷的一边。根据帐篷类型的不同，操作方法各异。许多穿入支柱末端的帐篷底部仅有一个扣眼。还有一些帐篷有金属制的门和环，附在帐篷的底部，您要将帐篷的支柱底端穿进去。

固定好一边的帐篷支柱，就走到帐篷的另一边。弯曲支柱，从而中间会产生弧线，采用之前相同的方法，将其固定在这边的帐篷上。每个支柱从末端开始，慢慢往支柱上方操作，将支柱附在每个夹子上。这将撑起帐篷并且将其固定在帐篷支柱上。

针对同时有两种设计的帐篷，首先用杆套，再用夹子。针对多支柱的帐篷，通常先从帐篷顶部的两个交叉支柱开始，再到剩下的支柱，直至支撑起帐篷。



钉帐篷钉的扣眼。© Parks Canada / S. Burroughs

5. 固定帐篷。既然帐篷已经撑起来了，你要将它固定在地上。在固定前，可以给帐篷做最后的位置调整。大多数帐篷是尼龙带子固定的，或是底部有扣眼。将地钉穿过这些带子，再将带子拉离帐篷，帐篷底部就会紧绷。现在将每根地钉以 45 度倾斜角打进地里。将所有带子都钉在地面上，以确保帐篷稳固。地钉不能垂直往下钉，否则刮风时，地钉会直接弹回地面。在多风的情况下，风会促使帐篷将压力施加给地钉。如果地钉是垂直钉的话，就没有阻力阻止地钉从泥巴里拔出。

6. 装上帐篷的门帘。现在您会想给帐篷装上门帘。通常，帐篷本身并不是防水的。在恶劣天气时，帐篷门帘可让帐篷内不会弄湿。有些帐篷门帘需要附上支柱。就多种设计而言，先附上支柱会比较容易，但是并非所有门帘都是如此。首先轻轻的像抛毯子一样，将门帘抛到帐篷上。确保门帘的正面和帐篷入口对齐。大多数门帘都是附在帐篷的支柱上，或附在支柱所附的帐篷底部上。这根据帐篷门帘的尺寸和型号而定。装好门帘后，您就可以将床单被子等床上用品和其他东西都搬进来啦！

请记住：

把帐篷门上的拉链拉好，防止本就该在外面活动的昆虫进入！

进帐篷前就脱掉鞋子，以免把帐篷里面弄脏。



保证安全 (Keeping Safe)

尽管有很多游览安全措施，但是在游览国家公园时，游客要为自己的安全负责。为了您和您家人的安全，这里给出一些关于在国家公园露营时的一些提醒。

天气

切勿低估天气的影响力。无论是白天短途旅行、远足，还是露营，出行前请查好旅行目的地的天气预报。这将有助于您做好计划-为天气变化最好准备，尤其是在天气变化很快的山区或靠水的地方。

请时刻注意您和您家人的防晒。带上帽子和太阳镜，再选择一款适合您的防晒霜，以遮盖暴露在阳光下的肌肤上（包括耳朵）。穿长筒裤和长袖衬衫，可使您避免晒伤。如果您在高海拔的地方露营、在水域中或水域附近探险，或在雪地里游览，请记住这些环境中的阳光强度较强，需特别注意。

您也会希望保护自己免受雷击。暴风雨来临时，确保看好天气预报，在暴风雨袭来之前做好防范措施。关于防雷安全，更多信息请前往 加拿大环境部（**Environment Canada**）的网站 <http://www.ec.gc.ca/foudre-lightning/default.asp?lang=En&n=159F8282-1> .

驾驶

在国家公园内驾驶，和在熟悉的城区驾驶大有不同，危险性极高。驾驶时请记住以下几点：

务必遵守车速限制的规定

当心公园内的其他驾驶员。他们可能会因美景而分神或迷路。

当心骑自行车的人。他们可能不易看到。

当心野生动物。

野生动物

切勿靠近或喂野生动物，请遵守您所在国家公园的一切规章制度。野生动物在任何情况下的反应都是无法预估的，所以避免近距离接触，是保护您和您家人，以及保护野生动物安全的最佳方式。

更多信息，请前往您所在公园的游客服务中心，查看宣传册并咨询工作人员。

昆虫和植物

在户外，尤其是小路边和露营地，蜚咬人的昆虫时有出现。带些驱虫剂，避免用招昆虫的香水和乳液。



毒漆藤 © Parks Canada

像毒漆藤这样的一些植物，碰触到会引起皮疹或过敏反应。一般露营地的这些植物都已经清除掉了，但在路边或小径边可能会有，要当心些。

想了解要应避免的事项或要当心的事物，请前往公园的网站，或在抵达公园时询问游客服务中心的工作人员。

饮水

户外活动，尤其是在炎热的晴天，多喝水非常重要。确保仅喝有可靠来源的饮用水，如露营地中的饮用水。尽管小溪、河流和湖泊中的水通常都是清澈的，看起来是可以饮用，但其中可能含对人体有害的细菌或寄生虫。如果不确定水源是否安全可靠，就咨询工作人员！



保持营地整洁 (The "Bare" Campsite Program)

在这里宿营，您将与动物分享他们赖以生存的环境。这些动物包括：熊、美洲豹、狼、丛林狼等。

如何保持营地“整洁”。

The "Bare" Campsite program 是为了保证您的安全，并且让野生动物在国家公园里自由生存。

确保没有落下任何会引来野生动物的东西。保证自己的安全，并且帮助让野生动物在国家里自由生存。

请保持营地**整洁**。

如果您在此露营，您需同意：

将所有暂时不用的食物或与食物相关的物品，藏在车辆中、或藏在现成的储物柜中。



请保持营地整洁。© Parks Canada

该政策适用于这些物品闲置的时候，包括您已入睡的夜晚，以及您的营地无人照看的时候，无论无人照看的时间长短。

任何有气味的东西都可能被认为是食物，从而可能招来野生动物。切勿将如下物品放在营地中，无人看管。

食品冷却剂——满的/空的

食物——开封的/密封的

垃圾/包装材料

餐盘/锅

宠物食品/碗

瓶/罐

一切带香味的物品，如洗发水、牙膏、蜡烛、香茅和洗洁精



帐篷式拖车不防熊。

如果您的营地不“清洁”……



确保没有落下任何会引来野生动物的东西。© Parks Canada

当人们将食品露在外面，熊或其他动物会失去对人类的恐惧。一旦某只动物习惯了人类的食物，那么它将会威胁到公共安全，从而可能需要处理掉。通过保持营地“清洁”，您在防止“问题”动物的产生和处理的过程中，起到重要作用。

工作人员会在营地巡逻，确保宿营者未将招野生动物的东西放在外面。如果您回到营地，发现物品失踪了，请看公园工作人员给您留下的说明。

不遵守 **the “Bare” Campsite program** 规定的宿营者，将被取消宿营资格，费用概不退还，而且可能根据加拿大国家公园法律法规给予罚款处罚。

共享生态系统——在野生动物的栖息地宿营

注意您周围的环境，特别是在黄昏和黎明时或是在草木茂盛的区域。惊到忙于觅食的动物，会非常危险！各种动物依赖这个生态系统的每一个部分生存。他们需要捕食天然食物，让自己长肥以度过冬季。保持营地“清洁”并且不喂食动物，您是在帮助他们在这个具有挑战性的环境中生存。

宠物主人注意！

请用皮带一直栓住宠物。勿让宠物独自在外，尤其是晚上。会招来食肉动物，可能会被袭击。

观看野生动物——安全第一！

您随时可能遇到野生动物。请警惕，不要将食物留在外面，会招动物。

观看野生动物时，时刻注意：



- 每个野生动物都有潜在危险。即使是外表温顺的麋鹿，也会严重伤人。
- 不管是什么种类、什么大小的野生动物，切勿靠近或喂食。
- 时刻保持安全的观看距离（30 至 100 米）。

看到任何食肉动物（熊、狼等），请立即告知公园工作人员。

谢谢！感谢您努力保持“营地清洁”！



看到任何食肉动物（熊、狼等） © Parks Canada



不留痕迹 (Leave No Trace™)

做好准备！记得带上防寒、防热和防雨的衣物。使用地图查看要去的地方，这样就不会迷路。了解您将游览的区域。行前阅读相关书籍并且咨询他人。了解的越详细，您就会玩的越开心。

选择正确的路径。

请保护环境、走在人行道上，切勿独自漫步踩踏。避开花草或小树。它们一旦受伤，可能就长不回来了！利用现有营地-露营地与大路、小径和水域至少距离 100 大步。

清除垃圾。

收拾起来，带出去。把垃圾，甚至是碎屑，放入垃圾桶或带回家。在有洗手间或户外厕所的地方如厕。如果实在要“上”，请像猫那样挖个坑，如厕后再填盖起来。坑挖 4 到 8 英寸深，而且需要距离水域 100 大步。将用过的厕纸放在一个塑料袋中，再把袋子丢进垃圾里带回家。保护水体清洁。勿让肥皂、食物或粪便流入湖水或河流中。

什么都别带走。

将您发现的植物、石头和历史文物，留在原处，让后面的游客也能欣赏到。尊重植物。砍伐或剥皮会导致植物死亡。好的营地是自然天成的，而非人工建造的。切勿在营地上挖掘和建造。

小心失火。

使用野营用炉做饭。野营用炉与燃火相比，更为简便，且容易清洁。请确保您游览的地方可以生篝火。使用现有火环，保护地面。保持较小的火势。请记住：篝火上不能燃烧垃圾或烧烤食物。切勿折取树枝，无论书是活的、死的还是倒下的。取而代之的是，请拾取散落在地上的树枝。将所有木头都燃尽，离开前确保篝火已完全熄灭并已冷却。

尊重野生动物。

在远处观看动物，切勿靠近、喂食或跟随。人类食物对于任何动物都是不健康的，给他们喂食是坏习惯。藏好您的食物和垃圾，以保护野生动物和您的食物。时刻管好宠物，或者将宠物留在家里。

善待其他游客。

确保您在户外享受乐趣时，不打扰到他人。记住其他游客也是来此享受户外活动的。聆听大自然的声音。不要制造大的噪声或大声喧哗。保持安静，您可以看到更多的动物。

记住-照看好自己的地方，您将会更好的享受大自然。

需要更多信息和素材，请拨打 **1-877-238-9343**。