



深圳公益救援队
Shenzhen Rescue Volunteers Federation

2022环深圳SMRT马拉松（福田站）

老帮菜

半程组

1



深圳公益救援队
Shenzhen Rescue Volunteers Federation

目录

01 组队信息

02 线路设计

03 装备补给

04 应急预案



组队信息

3



队员信息



09027 孙志宏

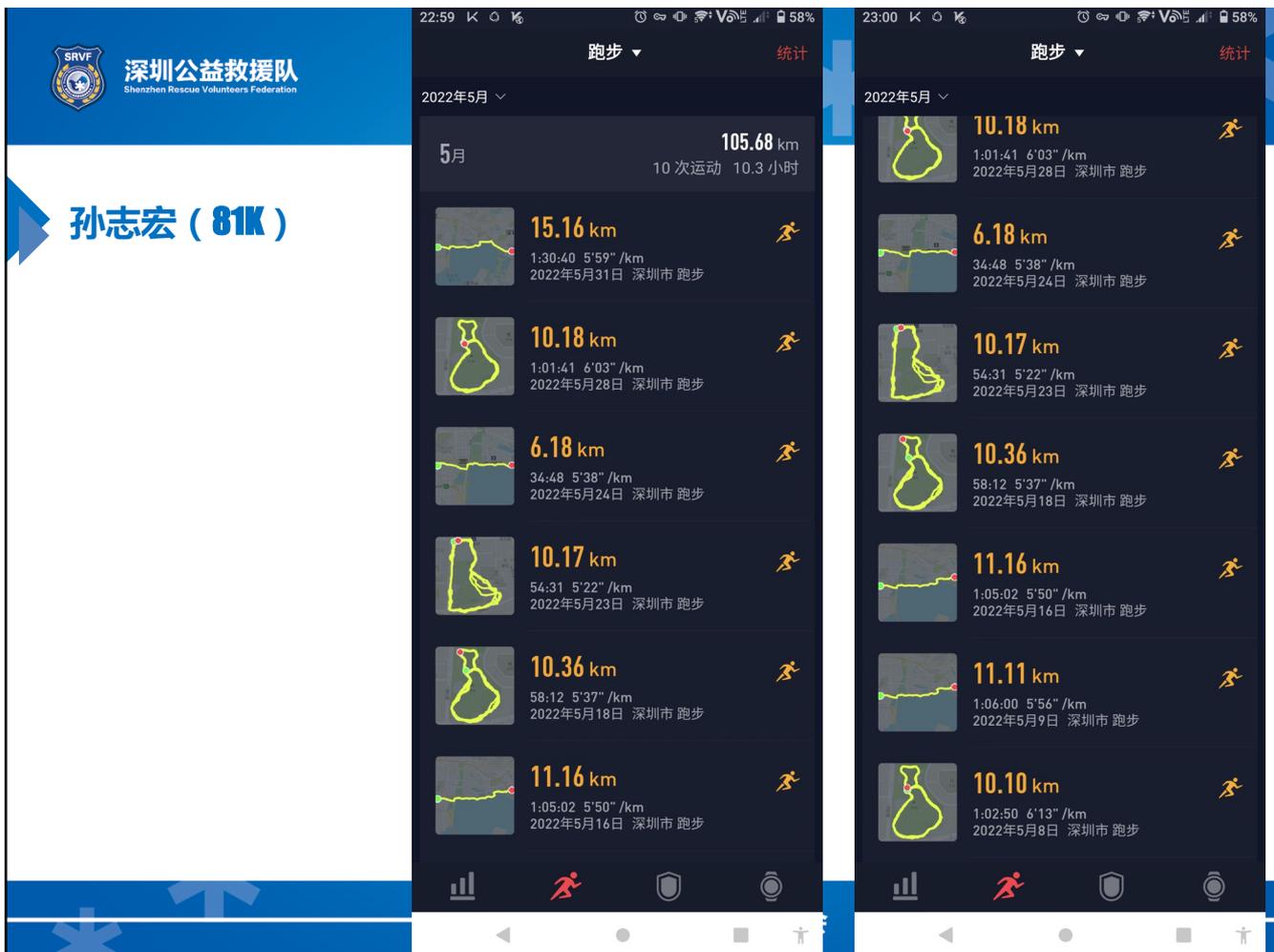
保险：队内保险，月跑量：80K

09028 王建

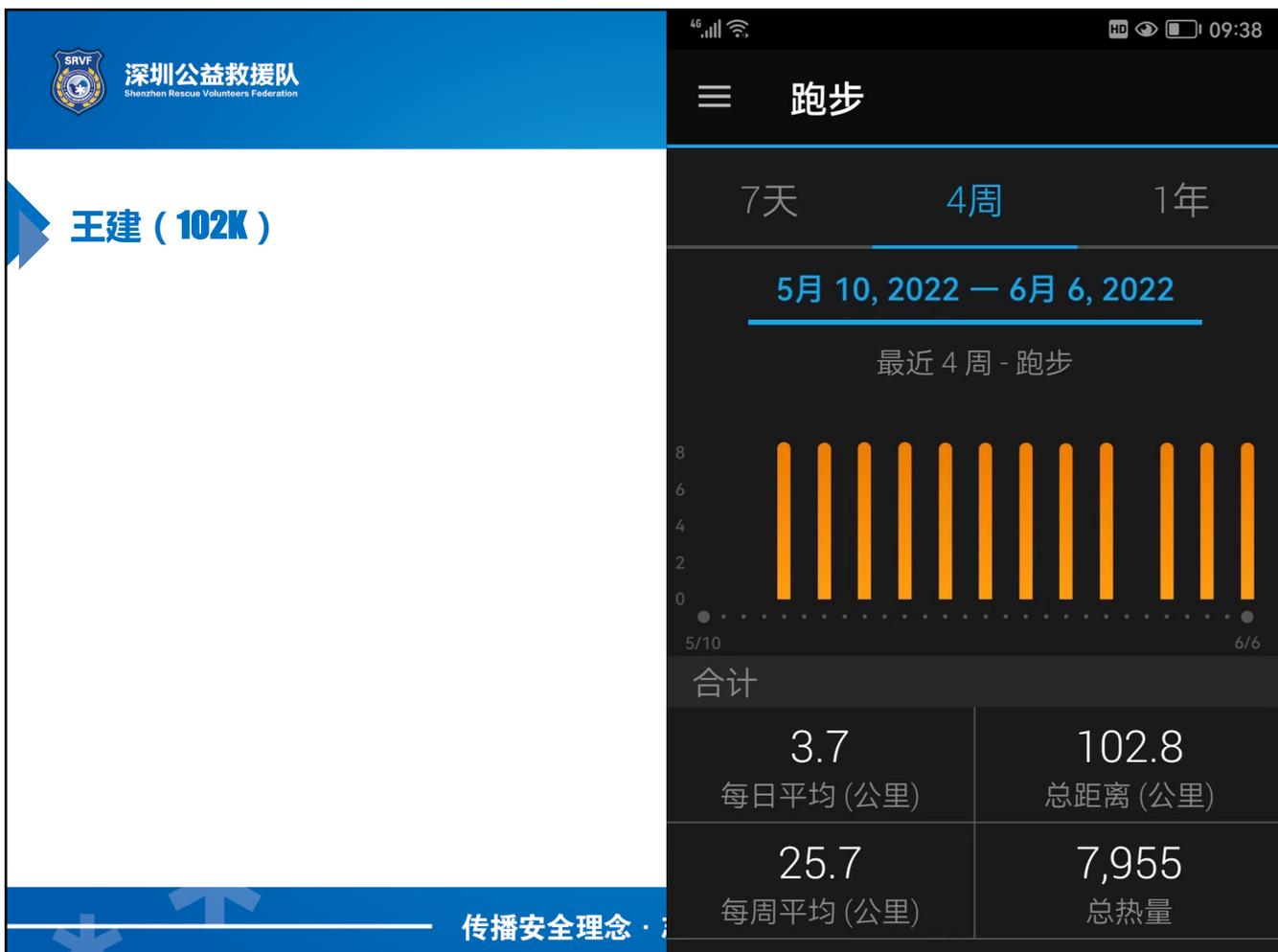
保险：队内保险，月跑量：100K

09044 周秀英（女）

保险：队内保险，月跑量：125K

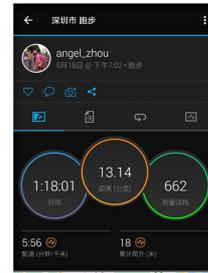
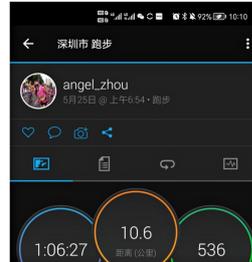
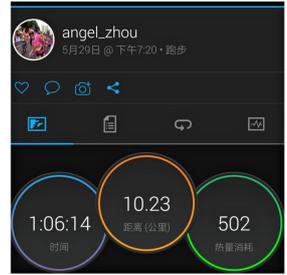
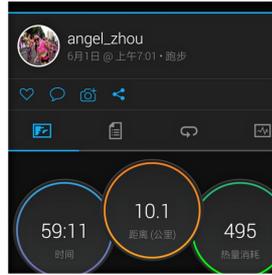
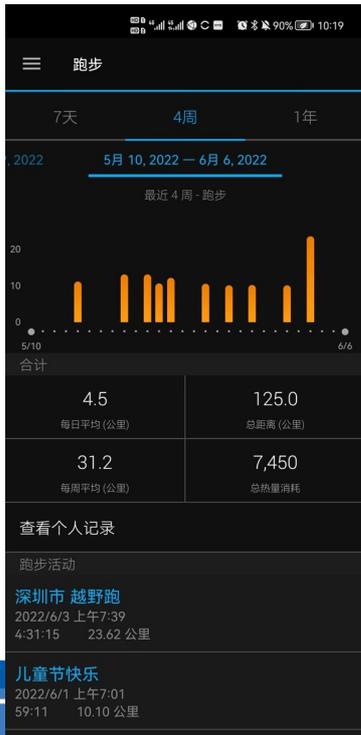


5





周秀英 (125K)



7



线路设计



行程表

2022环深圳SMRT马拉松（福田站）“老帮菜”行程表

日期：

路段	描述	距离 (km)		高度		计划时间 (min)	备注
		单程	累积	上升	下降		
U站 - 水库绿道三叉路口	二线关水泥路	1.3	1.3	95		15	
水库绿道三叉路口 - 涂雅墙	二线关石板路	3.1	4.4	228		40	可补水
涂雅墙 - 南坪高架	二线关石板路	2.5	6.9			20	
南坪高架 - 涂雅墙	二线关石板路	2.5	9.4	101		50	
涂雅墙 - CP3	山脊土路	0.9	10.3	100		20	
CP3 - 铁塔	山脊土路	1	12.3	200		30	折返
CP3 - 涂雅墙	山脊土路	0.9	13.2			15	
涂雅墙 - 水库绿道三叉路口	二线关石板路	3.1	16.3			25	可补水
水库绿道三叉路口 - 满天福大酒楼	二线关水泥路	1	17.3			10	小店补给
水库大坝 - 水库绿道三叉路口	二线关水泥路	1	18.3	50		15	
水库绿道三叉路口 - 警犬基地登山口	二线关水泥路	0.5	18.8			8	
警犬基地登山口 - CP1	山脊土路	0.7	19.5	154		15	
CP1 - 警犬基地登山口	山脊土路	0.7	20.2			12	
警犬基地登山口 - 终点	山脊土路	0.7	20.9			10	
			21.8	928		285	

传播安全理念 · 志愿服务社会



装备补给

传播安全理念 · 志愿服务社会



装备

2022环深圳SMRT马拉松（福田站）“老帮菜”装备表

个人装备			团队装备		
项目	数量	备注	项目	数量	备注
越野包	1		坚果	5	
头灯&备用电池	1		能量盐丸	15	
对讲机&备电	1		宝矿力(900ml)	3	冰冻
个人药品	适量				
手机&充电宝	1				
救生毯	1				
葡萄糖	4				
补液盐	2				
水(500ml)	1	可补充			
宝矿力(500ml)	2	冰冻			
能量胶	2				



应急预案



风险预案

2022环深圳SMRT马拉松（福田站）“老帮菜”风险管理表

风险类型		风险分析			管理手段	备注
		原因	表现	对象		
交通		延误	迟到	人	提前出发，合理选择	
伤病	蚊虫、动物、野兽咬伤		流血、过敏、身体不适	人	驱蚊水及伤口清创处理	
	中暑	天气、休息不够、体力不支		人	物理降温、下撤送医	
	扭伤、肌肉拉伤、抽筋	体力透支		人	拉伸、包扎、下撤送医	
	摔伤、骨折			人	清创消毒、止血包扎、转运送医	
	疲劳、精神疲惫			人	休息、下撤	
迷路		线路不熟、不按轨迹行进		人	原路返回、寻求救援	
天气	雷暴、下雨				就近躲避、择机下撤	



应急联络信息

感谢聆听!
THANK YOU VERY MUCH!

深圳公益救援队
Shenzhen Rescue Volunteers Federation

