



Initiation
au camping

Learn
to Camp

简化中国 CHINOIS SIMPLIFIÉ



1. 营地种类
(Types d'emplacements de camping)

4. 保证安全
(Veiller à sa sécurité)

2. 物品清单
(Liste de vérification)

5. 保持营地整洁
(Le programme de camping propre)

3. 如何搭建帐篷
(Comment monter une tente)

6. 不留痕迹
(Sans 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。



Parcs Canada
Parks Canada

Canada



营地种类 (Types d'emplacements de 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提供多种服务，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，通常会有一些停车场。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，让您真切地感到已经远离尘世。



物品清单 (Liste de vérification)

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：就想要在家一样，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 (Comment monter une tente)

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© Parcs Canada / S. Burroughs



帐篷支柱的两节© Parcs 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门和环，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闩和环，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。© Parcs 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 (Veiller à sa sécurité)

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 © Parcs 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 (Le programme de camping propre)

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”。

Le programme de camping propre 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。© Parcs 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。© Parcs 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 **le programme de camping propre** 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） © Parcs Canada



不留痕迹 (Sans 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，无论它是活的、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**。