

一、队员名单

序号	姓名	性别	年级
1	赵雨梦	女	博四
2	杨佳然	男	已毕业
3	马从洋	男	硕二
4	熊维杭	男	博三
5	乐 慧	女	已毕业
6	邹 毓	男	博二
7	夏艳杰	女	博二
8	蒋 伟	男	已毕业
9	王冰宇	男	硕三
10	宋 阔	男	硕二
11	陈楚淼	女	博二
12	吴 霞	女	硕二
13	郭一川	男	硕一
14	李自勇	男	硕二

共 14 人，男女比 9:5，6 人有攀冰经验。

二、职务分配

见附表 1。

三、日程安排

见附表 2。

四、食品

2021 年 12 月 31 日晚饭出发前自行解决。

2022 年 1 月 1 日-3 日早饭和晚饭队伍统一在农家院解决，午饭由农家院送饭到冰场。1 月 3 日晚饭返回学校附近聚餐。

可根据个人情况准备一些食品攀冰时或晚上饿了垫饥。建议带保温杯装热水。

五、装备

见装备计划。

六、攀冰其他注意事项

1、安全

- (1) 戴头盔，正确穿戴装备
- (2) 注意落冰、落物；攀爬者&其他人
- (3) 注意保暖：头部，手脚，衣物

2、效率

- (1) 快速穿脱装备
- (2) 找事做

附表 1. 职务分配

	主负责	辅助	工作内容
技术指导	杨佳然	马从洋, 熊维杭	挂绳、教学等。 技术指导的门票费用由队伍其他队员分摊。
装备	邹毓	宋阔, 陈楚淼, 吴霞	<ul style="list-style-type: none"> ■ 准备会前确定装备计划。 ■ 准备会前提前到楼顶整理清点集体与个人技术装备；准备会后分发个人技术装备，统计个人所借其他装备。 ■ 活动时每晚清点、晾晒集体装备，返回学校后组织装备的清点、晾晒、返还。
财务	陈楚淼		<ul style="list-style-type: none"> ■ 制定预算；收队费（多退少补）；买保险。
交通	王冰宇		<ul style="list-style-type: none"> ■ 确定交通方式、路线、出发及返回时间。
食宿	宋阔		<ul style="list-style-type: none"> ■ 联系农家院住宿，安排好每日三餐及活动结束后的聚餐。
队记	吴霞		<ul style="list-style-type: none"> ■ 记录重要时间节点、重要或有趣的事件等。
队医	夏艳杰	蒋伟	<ul style="list-style-type: none"> ■ 准备会前确定队医计划；携带药品。
摄影	郭一川 乐慧	王冰宇, 陈楚淼, 吴霞, 夏艳杰	<ul style="list-style-type: none"> ■ 除常规摄影工作外，需要拍摄每位队员的攀爬视频，每名队员至少上午和下午各有一段录像，可安排其他队员帮忙。晚上技术指导会对着录像讲解动作。 ■ 根据个人意愿可带三脚架和相机，也可以用手机拍摄。需要电脑，晚上尽快将录像拷入电脑。如果能带个便携的投影仪就更好了。
宣传	吴霞	陈楚淼	<ul style="list-style-type: none"> ■ 活动结束后做一篇推送。1月7日前完成初稿。
备用	李自勇		

附表 2. 日程安排

2021 年 12 月 31 日	
19:00	学校出发，包车前往大树农家院
21:00	到达农家院，安排好住宿 <ul style="list-style-type: none"> ■ 食宿负责人确认明日三餐时间 ■ 装备清点装备数量 ■ 确定明日安排 ■ 可组织一些跨年活动，但结束不能太晚（00:30）

2022 年 1 月 1 日-2 日	
5:30	前往云蒙峡冰场挂绳
8:00	队伍出发前往云蒙峡冰场
12:00-13:00	午饭 <ul style="list-style-type: none"> ■ 食宿负责人安排午饭 ■ 可轮流去吃午饭及休息，尽量充分利用冰场时间
16:00	拆站、返回 <ul style="list-style-type: none"> ■ 根据冰场情况及日落时间可早点拆站
17:00-19:30	修整、晚饭 <ul style="list-style-type: none"> ■ 装备负责人清点、晾晒集体装备，各自整理个人装备 ■ 后勤早上出发之前提前与农家院老板沟通好晚饭时间
19:30-22:30	杨队小课堂开课啦 总结
22:30 后	自行复习拉伸洗漱等，早点睡

2022 年 1 月 3 日	
5:30	技术前往云蒙峡冰场挂绳

8:00	队伍出发前往云蒙峡冰场
12:00-13:00	午饭 <ul style="list-style-type: none"> ■ 食宿负责人安排午饭 ■ 可轮流去吃午饭及休息，尽量充分利用冰场时间
15:30	拆站、返回 <ul style="list-style-type: none"> ■ 早点拆站回学校
16:30-19:30	回农家院，返程 <ul style="list-style-type: none"> ■ 返回前装备清点好集体装备
19:30-21:00	聚餐、总结 <ul style="list-style-type: none"> ■ 聚餐地点由食宿负责人确定
21:00-22:00	楼顶清点、晾晒装备 <ul style="list-style-type: none"> ■ 装备安排后期装备返还及保养