

登山安山觀念

登山須知

※從事山野活動時，必須做好事前的準備，注意登山溯溪之安全，更要有正確的登山觀念。登山健行為本為正當休閒活動，惟應注意自身安全，於上山前多做一些準備，才可多一分安全，少一分遺憾。

行前注意事項

1. 應請具豐富登山經驗及責任感之專業領隊帶路，以減少意外事故發生。
2. 平時應多訓練體能及技能，考量自己身體狀況來選擇攀登山域類型。
3. 山區氣候變化大，行前應注意天氣狀況謹慎考量。如遇颱風逼近或豪雨等可預見之氣象變化，千萬不可入山。
4. 登山應準備充分裝備，最好攜帶衛星定位儀(GPS)或手機(衛星電話)、醫療器材及藥品、反光板、求救煙霧棒及口哨等求救裝備並備妥預備用電池。

行進中注意事項

1. 登山隊伍不可拉太長，應經常保持可前後呼應之狀態，隨時注意隊友狀況。
2. 勿自行攀登無人跡之山路，最好能依循前人所留下之標誌記號行進。
3. 喝水時不可狂飲，否則汗量增加，更容易造成身體疲勞；此外，山上空氣稀薄，行進中應隨時調整步伐及呼吸，不可忽快忽慢。
4. 經過危險陡峭路段，須注意安全；尤於崩壁、碎石坡行走，須千萬小心。
5. 從上山到下山，均需隨時向留守人員、途中警察機關或家人報告行蹤。

發生山難五大緊急應變措施

1. 發生意外事故時，一定要鎮靜處理，切忌不可慌亂失措，並立即手機撥打**119**或**112**請求協助(無線電緊急救難頻率:145.0MHZ)，或以衛星電話向外界求援，若無法撥通時，應先派人輕裝下山報案，爭取搶救時效。
2. 人員受傷或生病時，應先對傷者進行簡易包紮、固定、止血棒處置，若發生高山症，應立即將患者帶往較低海拔處，並給予醣分高的食物(如糖果、巧克力等)，隨時注意保暖，避免失溫。
3. 在登山活動中發生意外迷途或天氣突然惡化時，應尋找安全避難處所妥善保護自己，並建立適當標誌，讓救援人員迅速發現自己受困位置；如果是接近傍晚時分就應開始準備野地露宿，另外需注意勿讓身體及衣物受潮，以免體溫散失。

4. 與外界失去聯繫時，領隊應適時安撫隊員情緒，並將僅有食物飲水集中管制分配，並即時補充水源，延長等待救援時間。
5. 最好的方法是利用衛星定位儀及手機（衛星電話）或地圖告知搜救人員受困座標方位，若無攜帶上述設備，可依搜救直昇機或人員接近時，於明顯空曠處使用反光鏡、揮舞顯著衣物或施放煙霧彈，以哨子發出求救聲響（或呼應回覆搜救人員），引起搜救人員注意。

<內容轉載自內政部消防署網站宣導>