

## ⦿ 裝備

登山健行裝備宜以輕簡、實用為主。

- ▶ 登山個人裝備  
小帽・禦寒衣物・地圖及資料・手套・打火機・盥洗用具・哨子・瑞士刀・換洗衣物・雨衣・個人證件・登山鞋・襪・大型背包(套)・水壺・碗筷・個人筆記本、筆・手電筒(預備電池)・睡袋・個人糧食・個人醫療用品(含攜帶型氧氣瓶)
- ▶ 登山團體裝備  
帳棚・指北針・睡墊・相機及底片・爐具・炊具・衛生紙・水袋・團體糧食・營燈・小型收音機・登山繩・通訊器材(無線電、手機或衛星電話)・藥包(急救包)
- ▶ 冬攀裝備  
冰斧・冰爪・安全吊帶・安全頭盔・攀登繩・雪橇・鉤環・制動器・輔助繩・雪鏡(太陽眼鏡)・雪鏟・上升器
- ▶ 健行裝備  
小帽・小背包・禦寒外套・地圖及資料・雨衣・隨身證件・輕便鞋襪・水壺・個人筆記本、筆・手電筒(預備電池)・哨子・個人糧食・望遠

## ⦿ 登山糧食

以量輕、可久放、熱量高為主要原則。

須含三大營養素(醣類、蛋白質、脂肪)及礦物質、維生素。

易於保存、量輕質小攜帶方便，易於炊煮的食物可節省燃料。

多準備熱量高、鹽份多之食物。

應多準備二日份預備糧食。

較不易保存及量重者先食用。

減輕食物包裝之重量，便於背帶，減少垃圾量。

加配具有酸味或辣味之食物，可增進食慾。

個人應攜帶糖果及餅乾等登山副食，沿途補充鹽份及熱能，以備不時之需。

參考糧食：

主食(米飯、麵條等)、副食(口糧、沙琪瑪、巧克力、鳳梨酥等)、青菜(高麗菜、青椒、黃瓜、洋蔥等)、水果(蘋果、柳丁、葡萄柚等)、肉魚類(煙醃肉、煙醃魚、香腸等)、其他(湯包、辣椒、蒜頭、鹽巴、沙拉油、麥片包、咖啡包、茶包等)。

## ⦿ 登山技巧

登山初行稍慢，步幅不宜長，調整步伐，速度要穩定，逐漸增加速度，以大腿帶動膝蓋和小腿前進，逐步而行，保持平衡及韻律。

登山步行，上半身稍前傾，將重心置於腰部並保持穩定，腳踏實地，體重由腳平均負擔。

休息要適當，中途休息不可太久，以每小時五至十分鐘，每三小時大休息一次，時間約為二十分鐘為原則。

上坡最耗體能，需補充大量氧氣，喘氣宜深且穩，並與步伐配合。

下坡速度應節奏化，不宜過慢以保持熱身狀態。

攀爬山壁時勿急躁，先以手足試探著力點之穩定性，謹守「三點不動一點動」之原則。

雪季登山，應有完備之雪攀裝備及受過雪攀之訓練與技巧。

## ⦿ 登山倫理

除了腳印，不留任何痕跡；除了照片，不取一草一物；除了時間，不獵殺任何生物。

走步道不要抄捷徑，休息時最好席於裸露之岩塊或土表上。

上廁所應選擇營地水源下方，或離營地五十公尺以上之地區解決。

山莊住宿或營地宿營勿大聲喧嘩，保持大自然之寧靜。

在山莊侵占床位放置食物與炊具，為不道德之行為。

將垃圾帶下山，把自然還給自然；廢水及食物殘渣最好挖一小坑掩埋。

炊煮應自行攜帶炊具及燃料，不可生營火。

不可攜狗進入園區，以免驚嚇勝或追捕野生動物。

## ⦿ 登山安全

### 活動前

尊重大自然、敬愛大自然，不要以輕忽或征服的心態從事登山活動。

平時即鍛鍊體能，培養登山技能，並多吸收野外活動知識。

參加登山活動，請注意主辦單位的經驗及信譽，並查核行程是否過於緊湊或其它不實之宣傳。

進入山地管制區或國家公園生態保護區，應依規定檢附相關資料向警政機關或國家公園管理處辦理入山許可及入園許可，並需有經驗及對路線熟悉的領隊同行。

攀登高山前行程計畫須慎密、完整並徹底瞭解，並將行程告知家人。

活動前應注意氣象動態，查明路況，以為入山之依據。

對於登山裝備及糧食，應準備齊全不可短缺，且於活動前徹底檢查。

### 活動中

應確實服從領隊指導，並遵守團體一切規定。

應確實依照行程計畫進行，勿隨意變更。

應與同伴同行，嚴禁脫隊獨行、擅離路線。

應選擇無雜草、枯枝之空曠地炊食，且應隨時注意水源，睡前或離開時務必確實熄滅以免發生火災。

山區午後常佈滿雲霧，不可沿途逗留，應儘早抵達宿營地點。

注意途中各種景觀特徵，休息時核對地圖，了解自己的方位、地點。

登山活動中亦須隨時注意氣候狀況，遇有颱風或豪雨應提前下山，或尋找避難處所躲避。

山區水源缺乏，將水壺隨時裝滿水；口渴時喝水，不可大量喝，潤喉即可。

行進間留心路面，看風景時，須停下腳步，勿邊走邊看。

通過斷崖或溪流地形時，應互相幫忙，必要時可輔以登山繩通過。

行進中若發現毒蜂或蛇、熊等動物時，勿攻擊或驚嚇牠，迅速撤離該地或繞道。

營地餐後或睡前，食物宜包裝收拾，以免動物吃食。

切忌在無路溪谷中溯溪攀登；迷路時應折回原路或尋找避難處所靜待救援保持體力，切勿驚慌隨處亂走。

登山時如遭遇惡劣氣候，發生缺糧或高山病等事件時，應即設法與外界連繫，以立即救援。

以上內容介紹參考出處為玉山國家公園網站 <http://www.ysnp.gov.tw/index.aspx>