

登山安全守則

- 1、對於你將面對的每一座山峰，都不可掉以輕心。
- 2、行程、計劃須慎重完整，並讓每位隊員都徹底瞭解。
- 3、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，上網多找資訊並閱讀專業書籍、雜誌，隨時吸收野外新知。
- 4、登山時應有完整的裝備及充足的糧食，最好攜帶衛星定位儀(GPS)或手機(衛星電話)、醫療器材及藥品、口哨等求救裝備並備妥預備用電池。
- 5、山區氣候變化大，活動前或進入山區後，應隨時注意天氣狀況謹慎考量。
- 6、登山隊伍不可拉太長，行進中步伐應穩定並隨時調整步伐及呼吸，不可忽快忽慢，應經常保持可前後呼應的狀況，隨時留意同行者人數、觀察其經驗，切勿高估自己及同行者的能力。
- 7、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。
- 8、喝水時不可狂飲，否則汗量會增加，更容易造成身體疲勞，背包裡必須攜帶鹽(鹽糖或鹽錠隨時補充)。
- 9、登山期間，可視情況安排休息時間，一般是走 50-60 分鐘休息 10 分鐘，休息的時候須注意保暖與補充食物。
- 10、背包及登山者之防水工作需做確實，切勿讓身體及衣物受潮，以免體溫散失造成失溫。
- 11、行程中隨時注意路線有無偏差，在登山活動中發生意外迷途時應折回原路，或天氣突然惡化時，應尋找安全避難處所妥善保護自己，以減少體力的消耗。
- 12、迷途時切忌在無溯溪裝備的溪谷中溯溪攀登，亦不可在深山無明顯路徑時沿溪下降。因為台灣山區溪流的地形陡峭，對於登山技能不足，地勢情況不清楚的登山者，容易失足跌落。
- 13、在面臨危機、疲勞等壓力時，維持體溫是首要之務，並應隨時注意自己及隊友的心理變化，設法維持情緒的平衡。
- 14、擔任留守人員需有責任感，並對山區活動、計劃瞭解清楚的人。
- 15、支持無痕山林運動，在山林中活動時，切勿亂丟垃圾，宿營時如有起營火在離去前應將營火徹底熄滅，並再次檢查有無裝備遺留。
- 16、活動結束後需回報並參加嚮導會報，有助於自己和他人將來登山時的安全，請盡量配合執行。