

何燾

該如何準備，才能安全登山

新手登山

- 評價良好的登山團體
- 參加行前會
- 勿脫隊
- 體能訓練
- 充足的裝備

體能

- 每週三次，每次1000公尺
- 每週三次，每次2000公尺
- 每週三次，每次3000公尺

裝備

- 小背包（40公升） 小背包套
- 鍋子 筷子 水壺 保溫瓶 行進糧
- 排汗層（衣、褲、襪）
- 保暖層（衣、褲、襪、帽）
- 防雨層（衣、褲）
- 遮陽帽 墨鏡手套
- 登山鞋 綁腿
- 頭燈（備用電池）
- 登山杖
- 衛生紙 錢

自主登山

- 計畫
- 知識技能
- 體能
- 裝備
- 團隊／獨攀

計畫

- 讀行程紀錄
- 安排行程
- 行政程序
- 指定留守

體能

- 每週三次，每次1000公尺
- 每週三次，每次2000公尺
- 每週三次，每次3000公尺
- 每週三次，每次5000公尺
- 每週三次，每次10000公尺

知識技能

- 裝備選擇
- 野外急救
- 食物
- 行政程序
- 地圖導航
- 繩索技術
- 野外求生

10項基本裝備

- 太陽眼鏡和防曬乳 防曬
- 備用衣物 保暖
- 頭燈／手電筒 照明
- 急救包 急救
- 小刀 修補工具
- 備用食物 食物
- 地圖 導航
- 指北針
- 火種 火
- 火柴
- 庇護所
- 水

裝備

- 大背包 大背包套
 - 小背包 小背包套
 - -----
 - 睡袋 睡墊 帳棚 地布 露宿袋 求生毯
 - -----
 - 鍋子 筷子 爐子 瓦斯 水袋 水壺 食物 打火機
 - -----
 - 排汗層（衣、褲、襪）
 - 保暖層（衣、褲、襪、帽）
 - 防雨層（衣、褲）
 - 遮陽帽 墨鏡
 - 手套
 - 登山鞋 綁腿
- 頭燈（備用電池）
 - 無線電
 - 保溫瓶
 - 技術裝備
 - 火種
 - 錢 行動電話
 - 指北針GPS 地圖
 - 醫藥箱
 - 衛生紙 鏟子
 - 刀 修理包 登山杖
 - 扁帶
 - 避難帳