

登山活動安全認知



野外登山常見錯誤

以下是人們在登山旅行中常見的錯誤。

透過適當的計畫、準備和預防，可以避免這些錯誤與其結果。

無論經驗如何，在野外環境中，沒有人能完全避免迷失、滯留、受傷或死亡的情形發生。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。

共同的野外登山錯誤

- 未告知任何人你將要去那裡與何時回來。

解決方案：給你信任的人一份你的旅行計畫影本。這份旅行計畫應包括下列事項。

共同的野外登山錯誤

- 未告知任何人你將要去那裡與何時回來。

解決方案：給你信任的人一份你的旅行計畫影本。這份旅行計畫應包括下列事項。

- 你的預計出發時間。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。

解決方案：給你信任的人一份你的旅行計畫影本。這份旅行計畫應包括下列事項。

- 你的預計出發時間。
- 全部團員的姓名、住址和電話號碼。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。

解決方案：給你信任的人一份你的旅行計畫影本。這份旅行計畫應包括下列事項。

- 你的預計出發時間。
- 全部團員的姓名、住址和電話號碼。
- 任何相關的醫療條件。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。

解決方案：給你信任的人一份你的旅行計畫影本。這份旅行計畫應包括下列事項。

- 你的預計出發時間。
- 全部團員的姓名、住址和電話號碼。
- 任何相關的醫療條件。
- 你的車輛款式、型號和許可證號。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。

解決方案：給你信任的人一份你的旅行計畫影本。這份旅行計畫應包括下列事項。

- 你的預計出發時間。
- 全部團員的姓名、住址和電話號碼。
- 任何相關的醫療條件。
- 你的車輛款式、型號和許可證號。
- 你預計的旅行路線、起點資訊和紮營地點。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。

解決方案：給你信任的人一份你的旅行計畫影本。這份旅行計畫應包括下列事項。

- 你的預計出發時間。
- 全部團員的姓名、住址和電話號碼。
- 任何相關的醫療條件。
- 你的車輛款式、型號和許可證號。
- 你預計的旅行路線、起點資訊和紮營地點。
- 你的最終目的地和預計回來時間。

共同的野外登山錯誤

- 未告知任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。

解決方案：最好是組團登山。人數多一點比較安全。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。
- 與你的登山團分開。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。
- 與你的登山團分開。

解決方案：

- 最好是團體行動，開始登山與結束都是團體行動。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。
- 與你的登山團分開。

解決方案：

- 最好是團體行動，開始登山與結束都是團體行體。
- 應保持在彼此可以對話的距離。這使每個人能緊密地聚在一起。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。
- 與你的登山團分開。

解決方案：

- 最好是團體行動，開始登山與結束都是團體行體。
- 應保持在彼此可以對話的距離。這使每個人能緊密地聚在一起。
- 如果你的腳程比團體內任何人都快，為了團體成員的安全，應該放慢腳步。而團體內腳程最慢的人，應引導、設定步伐。耐心一點，一定會抵達的。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。
- 與你的登山團分開。
- 不要往回走。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。
- 與你的登山團分開。
- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

共同的野外登山錯誤

- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

往回走的理由如下：

- 氣候變化。

共同的野外登山錯誤

- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

往回走的理由如下：

- 氣候變化。
- 疼痛，受傷或疾病。

共同的野外登山錯誤

- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

往回走的理由如下：

- 氣候變化。
- 疼痛，受傷或疾病。
- 因環境而需要醫療的情況-熱傷害、凍傷、海拔的影響、脫水。

共同的野外登山錯誤

- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

往回走的理由如下：

- 氣候變化。
- 疼痛，受傷或疾病。
- 因環境而需要醫療的情況-熱傷害、凍傷、海拔的影響、脫水。
- 疲勞。

共同的野外登山錯誤

- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

往回走的理由如下：

- 氣候變化。
- 疼痛，受傷或疾病。
- 因環境而需要醫療的情況-熱傷害、凍傷、海拔的影響、脫水。
- 疲勞。
- 生理上不適。

共同的野外登山錯誤

- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

往回走的理由如下：

- 氣候變化。
- 疼痛，受傷或疾病。
- 因環境而需要醫療的情況-熱傷害、凍傷、海拔的影響、脫水。
- 疲勞。
- 生理上不適。
- 危險因子-雪崩、急流、地形不利。

共同的野外登山錯誤

- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

往回走的理由如下：

- 氣候變化。
- 疼痛，受傷或疾病。
- 因環境而需要醫療的情況-熱傷害、凍傷、海拔的影響、脫水。
- 疲勞。
- 生理上不適。
- 危險因子-雪崩、急流、地形不利。
- 經驗不足、技術不夠、熟練度不佳。

共同的野外登山錯誤

- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

往回走的理由如下：

- 氣候變化。
- 疼痛，受傷或疾病。
- 因環境而需要醫療的情況-熱傷害、凍傷、海拔的影響、脫水。
- 疲勞。
- 生理上不適。
- 危險因子-雪崩、急流、地形不利。
- 經驗不足、技術不夠、熟練度不佳。
- 準備不當。

共同的野外登山錯誤

- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

往回走的理由如下：

- 氣候變化。
- 疼痛，受傷或疾病。
- 因環境而需要醫療的情況-熱傷害、凍傷、海拔的影響、脫水。
- 疲勞。
- 生理上不適。
- 危險因子-雪崩、急流、地形不利。
- 經驗不足、技術不夠、熟練度不佳。
- 準備不當。
- 低估完成旅程所需要的時間。

共同的野外登山錯誤

- 不要往回走。

有很多事情會導致你和你的團隊往回走。不做往回走的決定會危害到你或團隊中其他人的生命。避免“登頂狂熱”。

往回走的理由如下：

- 氣候變化。
- 疼痛，受傷或疾病。
- 因環境而需要醫療的情況-熱傷害、凍傷、海拔的影響、脫水。
- 疲勞。
- 生理上不適。
- 危險因子-雪崩、急流、地形不利。
- 經驗不足、技術不夠、熟練度不佳。
- 準備不當。
- 低估完成旅程所需要的時間。

解決方案：假設團隊中有任何人需要往回走，則全部的人都要往回走。
了解你們本身的極限與並將登山旅程延後至適合的時間。山永遠在那裡。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。
- 與你的登山團分開。
- 不要往回走。
- 穿著不合適。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。
- 與你的登山團分開。
- 不要往回走。
- 穿著不合適。

解決方案：以你將要前往或旅行的地區，當地每年最糟糕的氣候狀況來做準備。

共同的野外登山錯誤

- 穿著不合適。

解決方案：以你將要前往或旅行的地區，該地區每年最糟糕的氣候狀況來做準備。避免棉質衣物。棉質衣物需很長的時間才能晾乾，而且當你穿著乾的棉質衣物時，它會使你感到非常冷。最好是穿著耐潮濕、乾燥快速、甚至提供隔絕濕氣的羊毛、混紡的織物、合成纖維的衣物。穿著適當的衣物是為了控制身體的溫度用“不要發汗”為原則。且頻繁地增減衣物以避免太熱。

共同的野外登山錯誤

- 穿著不合適。

解決方案： 以你將要前往或旅行的地區，該地區每年最糟糕的氣候狀況來做準備。

避免棉質衣物。棉質衣物需要很長的時間才能晾乾，而且當你穿著乾的棉質衣物時，它會使你感到非常冷。最好是穿著耐潮濕、乾燒快速、甚至提供隔絕濕氣的羊毛、混紡的纖維、合成纖維的衣物。穿著適當的衣物是為了控制身體的溫度。以“不要發汗”為原則，且頻繁地增減衣物以避免太熱。

假設你們將會花費很多時間坐或躺在地上，請帶一個閉孔式發泡坐墊來坐或躺，避免地面從身體帶走任何熱量。這墊子可以很小，而且不要太重。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。
- 與你的登山團分開。
- 不要往回走。
- 穿著不合適。
- 忽略你的身體正在告訴你的事情。

共同的野外登山錯誤

- 忽略你的身體正在告訴你的事情。

注意你的身體正在告訴你的事情，舉例來說，假設你正在經歷噁心、頭痛、疲勞或呼吸短促，那你可能正處於下列狀況之一：

- 脫水。

共同的野外登山錯誤

- 忽略你的身體正在告訴你的事情。

注意你的身體正在告訴你的事情，舉例來說，假設你正在經歷噁心、頭痛、疲勞或呼吸短促，那你可能正處於下列狀況之一：

- 脫水。
- 凍傷。
低溫-生命威脅。
凍瘡。

共同的野外登山錯誤

- 忽略你的身體正在告訴你的事情。

注意你的身體正在告訴你的事情，舉例來說，假設你正在經歷噁心、頭痛、疲勞或呼吸短促，那你可能正處於下列狀況之一：

- 脫水。
- 凍傷。
 - 低溫-生命威脅。
 - 凍瘡。
- 熱傷害。
 - 曬傷。
 - 熱昏倒-生命威脅。
 - 熱抽筋。
 - 熱衰竭
 - 熱中暑-生命威脅。

共同的野外登山錯誤

- 忽略你的身體正在告訴你的事情。

注意你的身體正在告訴你的事情，舉例來說，假設你正在經歷噁心、頭痛、疲勞或呼吸短促，那你可能正處於下列狀況之一：

- 脫水。
- 凍傷。
 - 低溫-生命威脅。
 - 凍瘡。
- 熱傷害。
 - 曬傷。
 - 熱昏倒-生命威脅。
 - 熱抽筋。
 - 熱衰竭
 - 熱中暑-生命威脅。
- 高山疾病。
 - 急性山域疾病(AMS)。
 - 高山肺水腫(HAPE)。
 - 高山腦水腫(HACE)。

共同的野外登山錯誤

- 忽略你的身體正在告訴你的事情。

注意你的身體正在告訴你的事情，舉例來說，假設你正在經歷噁心、頭痛、疲勞或呼吸短促，那你可能正處於下列狀況之一：

- 脫水。
- 凍傷。
 - 低溫-生命威脅。
 - 凍瘡。
- 熱傷害。
 - 曬傷。
 - 熱昏倒-生命威脅。
 - 熱抽筋。
 - 熱衰竭
 - 熱中暑-生命威脅。
- 高山疾病。
 - 急性山域疾病(AMS)。
 - 高山肺水腫(HAPE)。
 - 高山腦水腫(HACE)。
- 光害。

共同的野外登山錯誤

- 忽略你的身體正在告訴你的事情。

注意你的身體正在告訴你的事情，舉例來說，假設你正在經歷噁心、頭痛、疲勞或呼吸短促，那你可能正處於下列狀況。

- 這種因環境而造成需要醫療的狀況是自我造成的。這種狀況能由適當的意識而避免和預防。可以藉由急救訓練課程來建立。參與野外的急救訓練課程，不僅僅可以幫助別人，也是幫助自己。
- 在舒適度和生存上，補充適當的水份是最重要的因素。如水份足夠，身體才能保持最佳狀態。

共同的野外登山錯誤

- 沒有告訴任何人你將要去那裡與何時回來。
- 單獨登山。
- 與你的登山團分開。
- 不要往回走。
- 不用穿著合適。
- 忽略你的身體正在告訴你的事情。
- 不使用生存工具包。

共同的野外登山錯誤

- 不使用生存工具包。

解決方案：要做最壞的準備，首要考量保溫、保持乾燥、保持水份。永遠備妥生存工具包。

共同的野外登山錯誤

- 不使用生存工具包。

解決方案：要做最壞的準備，首要考量保溫、保持乾燥、保持水份。永遠備妥生存工具包。

生存工具包部分項目如下：

- 遮蔽袋-10*10的防水布和50英尺的垂降繩索。
- 適合的衣物-穿舊的和備用的。
- 生火工具包。
- 水和淨化水的方法。
- 信號裝置-哨子、信號鏡、手電筒。
- 食物。
- 用於坐或躺的隔熱墊。
- 急救包。
- 導航工具-地圖、指南針。

生存的五個關鍵步驟

1. 保持冷靜。

生存的五個關鍵步驟

1. 保持冷靜。
2. 留在原地。

生存的五個關鍵步驟

1. 保持冷靜。
2. 留在原地。
3. 尋找遮蔽所。

生存的五個關鍵步驟

1. 保持冷靜。
2. 留在原地。
3. 尋找遮蔽所。
4. 保持溫暖。

生存的五個關鍵步驟

1. 保持冷靜。
2. 留在原地。
3. 尋找遮蔽所。
4. 保持溫暖。
5. 發出信號、尋求救援。

沒有食物、沒有燃料、沒有歡樂

多吃點、多喝點。

吃和喝的量比平常更多。在登山的前、中、後都要吃。在你餓之前就要吃，在你渴之前就要喝。不管溫度如何，你都需要水和能量才能前進。在登山時，每小時都應該喝0.5~1公升的水或運動飲料。

記住：在登山的舒適上和生存上，補充適當的水份是最重要的因素，水份足夠身體才能保持最佳狀態。