

國立臺北教育大學校安中心公告

山域活動安全注意事項

一、前置作業:

- (一)應請具豐富登山經驗及責任感之專業領隊帶路。
- (二)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。
- (三)山區氣候變化大,行前應注意天氣狀況;如遇颱風逼近或豪雨等可預見之氣象變化,千萬不可入山。
- (四)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。
- (五)組隊登山前應慎選並了解隊伍之組成(包括領隊、嚮導、成員),並應依據活動內容、行程計劃等評估自我能力及身心狀況是否足以勝任,若身體不適不可勉強上山。

二、登山過程:

- (一)服從領隊、嚮導人員之領導,並應隨時提高警覺,留意隊友體力及心理、生理狀況。
- (二)以團隊最弱隊友體力為標準,並視氣候轉換改變,適時做好行止、行程之調整。
- (三)迷路受困時記得保持鎮靜,先撥打 119 或 112 報案,切勿慌張亂闖,以減少體力消耗及意外發生。
- (四)萬一脫隊迷路時應折回原路,或尋找避難處所靜待救援,並於適當空曠處標示明顯記號,或施放煙霧棒、吹哨子,以引起搜救人員之注意。
- (五)喝水時不可狂飲,否則汗量會增加,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。
- (六)登山過程中,必須與隊友保持適當聯繫,多留意陡峭及斷崖地形,不強行攀越危險地區。
- (七)登山隊伍不可拉太長,應保持可前後呼應的距離,並隨時注意隊友狀況。
- (八)登山時最好能沿途標示記號,或依循前人所留下的旗幟辨別方法。
- (九)行進過程中應隨時注意週遭環境,避免蛇類及蜂類等動物攻擊。

三、發生山難緊急應變措施:

- (一)立即撥打 119 或 112 報案。
- (二)進行簡易急救措施。
- (三)尋找安全避難處所等待救援。
- (四)飲水糧食集中控管。
- (五)利用相關裝備器材求救。

