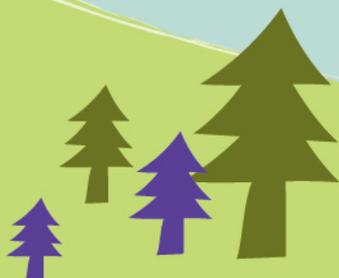




我的青旅行

登山安全指南





目錄

- 登山之前-認識山岳 -----02
- 身心篇-心理調適 -----05
 - 自我評估 -----06
- 準備篇-登山帶什麼 -----08
 - 行動糧 -----10
 - 路線怎安排 -----12
- 技巧篇-大自然觀察 -----15
 - 今晚住哪 -----17
 - 料理 -----19
- 面對畏懼-高山症 -----22
 - 遇見蟲 -----24
 - 迷途自救 -----26
- 愛護之力-環境倫理 -----29
 - 原住民 -----31
 - 肌肉放鬆 -----32
- 一應俱全-裝備篇 -----34
 - 裝備保養 -----35
- 附錄-Checklist -----37
 - 計劃書 -----38
 - 參考資料 -----39



我的青旅行 | Chapter 1



登山之前 山岳篇



我的青旅行

登山安全指南

認識山岳

登山之前，首要事項就是要「配對山岳」，挑選適合自己的山相當重要，但要如何挑選適合自己的山呢？這就要先從分級制度開始。



類別	海拔	路程
郊山	約1200m	可單日往返
中級山	中海拔 約1200-2800m	需2-5天路程
高山	2800m以上	依路況難度做分級

參考來源：教育部體育署《山野活動安全手冊》

我的青旅行

登山安全指南



我們常聽到的「百岳」，是登山界聞人所選定的標高一萬日尺（3030公尺），並有奇、險、峻、秀，且山容起伏明顯的一百座台灣山峰，可依路況難度再細分成「一般季節的A、B、C、C+四級」以及「雪地季節的D、E兩級」。

季節	級別	路線	路程 / 路況
一般季節	A級	一般健行路線	需1-3天路程
	B級	中級縱走路線	需4-5天路程
			需1-3天路程 (但有危險地形)
	C級	高級縱走路線	需5天以上
	C+級	高級縱走路線	有垂降及攀岩地形
雪地期間	D級	雪地健行及縱走	雪季管制期間 有條件開放之路線
	E級	-	雪季管制期間 暫停開放之路線

我的青旅行 | Chapter 2

登山之前 身心篇



我的 青旅行

登山安全指南



上山之前的心理調適

登山，是與大自然對話的活動，無論是經驗老道的登山者，或是剛踏入登山領域的新手，事前準備是絕不能馬虎的動作，除了齊全的裝備外，心理準備也是重要的一環。走入山林，每一步都是突破自己的記錄，但要記得，做好萬全的準備，面對突發狀況保持冷靜尋求幫助，並以「安全」為最高原則，享受山林時光，繼續前往下一座美麗的山峰。

✓ 一、用「心」感受山

在每條山林步道裡，用腳步感受到的才是解答，每步都是身體在告訴自己這次的準備是否充足。

✓ 二、正面心態，一切皆會迎刃而解

面對疲憊感或是令人無法掌握的突發狀況，樂觀接受狀況的心態會讓自己處理起來更加成熟，反而緊張與難過，皆會讓事件每況愈下。



我的青旅行

登山安全指南

登山前的身體自我評估

不同於多數運動，登山是一種「最大下運動」，登山時的速度與肌力通常只用到個人最大值的一半以下，可說是相當友善的運動；但登山少則半天，多則數天，能維持長時間最大下強度運動是很重要的，心肺耐力因此是重要的體能指標之一。

除心肺能力之外，基本的肌力與肌耐力也是必備，在山林之間的道路，高低起伏不定，長時間的上下坡對腳力是一大負荷，故在登山前可以先培養出基本的運動習慣，並有穩定的

訓練強度，才能讓身體面對十足的挑戰。

另外，若本身有慢性疾病的話，可以尋求專業的醫療建議或是家庭醫生評估。登山活動的強度標準不一，很難有客觀依據，但可以先從高度與距離較短的山岳開始拜訪，若能相當輕鬆的完成，便可以開始嘗試高度較高、距離較長的高山。



心血管循環
耐力訓練



重量訓練



交叉訓練



柔軟度訓練



登山之前 準備篇



我的青旅行

登山安全指南



登山帶什麼？

登山配備是登山最重要的細節，從登山包內的物品到身上的衣著，都是重要的求生工具，但究竟要如何整理？是輕裝？還是重裝？新手打包攻略就在這邊！

一、衣著 登山衣著的基本原則：3+1層式穿法，分別為排汗層、中層衣、外層保暖衣以及防護層。



排汗層

也就是「貼身衣物」，建議以快乾且排汗的衣物為主，而「棉質內衣」因缺乏快速排汗功能，衣服濕透後易造成失溫，建議不以棉質材質為主。就算是郊山，也建議將排汗衫穿在裡面，以避免失溫情況發生。



保暖層

顧名思義就是維持身體溫度的衣物，可從快乾襯衫到中厚度的保暖衣物皆可使用，可依照平常穿衣習慣以及山峰高度來決定保暖層的衣物厚度。



風雨層

就是要阻擋風雨的來襲，挑選防護層衣物時要選擇「透氣」的材質，不然會造成「內外皆下雨」的尷尬處境。另外也建議以「兩件式」衣物作為參考，這樣的包覆性才能達到最好喔！

除了衣服之外，鞋子也相當重要，一般建議可以健行鞋或是登山鞋當中選擇，挑選的時候可以依照要去的山峰狀況跟門市人員討論，才可以選出最適合自己的登山鞋！



我的青旅行

登山安全指南



二、登山背包 登山包的物品不外乎就是基本的用具，像是登山杖、睡袋、頭燈、水壺、地圖、GPS、換洗衣物等登山用具，但如何放置就成了學問。



通常登山背包側邊的小袋子中會放置常用的物件，像是補充能量的口糧或是手機等，包包的最底下通常會放不常使用的裝備，像是睡袋、帳篷與備用衣物等物品；其次是較重的裝備，像是食物、瓦斯以及爐具等；往上一層則是較輕的裝備，如羽絨外套、刷毛衣物等，再來是較輕的緊急用品；最上層是行動中最常用的用品，像是地圖、衛生紙、頭燈以及行動糧等。



但要小提醒一下，物品放置完成後，一定要確認重量是否為自己可負荷的重量，若無法負荷，請務必調整攜帶的物品，讓自己的包包輕便且實用是最重要的！

我的青旅行

登山安全指南



行動糧、預備糧？糧食該如何準備？

登山除了「精神糧食」之外，「實際的糧食」也很重要，適當的補充體力，可以讓登山的過程當中充滿能量，若沒有足夠的能量，不僅進度會受影響，安全也會有一定的考驗，那糧食要怎麼準備？快來跟我們一起看下去！

一般登山前一至兩個小時，要先將一天的碳水化合物與水備足，登山過程中，因胃中脂肪不易消化，白天可以以富含碳水化合物的食物為主，晚間則是富有蛋白質與脂肪的食物為主。

除了正餐之外，還有「行動糧」、「預備糧」以及「緊急糧」等三種。而行動糧的重要性是大家最容易忽略的，但行動糧要怎麼準備呢？

行動糧，泛指行進間可隨時補充的食物，像是肉乾、酸梅、果乾等；另外，不要只選擇高糖食物，可搭配營養價值較高的穀物棒、堅果等。行動糧的補充不能等到餓了才吃，要將能量轉換的時間算進去，才能避免能量不足的悲劇發生。



另外，除了主食之外，預備糧的存在也相當重要，預備糧主要以「快速補充」、「簡單料理」以及「輕重量」的高熱量食物為主，讓突發狀況發生時可以讓自己有能量應對，像泡麵、營養口糧或是乾燥飯皆是常見的預備糧。

我的青旅行

登山安全指南



一般的登山行程相當耗體力，除了要應付路線之外，加上登山配備，很容易就成為壓垮自己的那根稻草。因此糧食就成了非常重要的角色，而下述幾點則是多數人考量內容。

1

多樣性

吃東西就是要吃自己喜歡的食物，在精神與環境的挑戰下，食物可以有更多的多樣性，讓自己吃的下的食物是首要考量。



2

能量及營養

糧食的目的為「提供能量」，除了吃自己想吃的之外，適度的供應登山所需能量才是糧食最重要的角色。



3

輕量化

糧食除了補充能量，還能減輕身體背負的負擔，可以說是配備當中最友善物品。



但看了這麼多，要怎麼準備糧食呢？其實每個人的卡路里消耗能量不同，可以依照平常的食量與選擇的山峰難度來做調整。若登山新手不知從何準備起，建議可以先準備稍微多一點點，隨後再調整成自己最適合的份量。

我的青旅行

登山安全指南



路線怎麼排？

在裝備與心態都準備好的情況下，接下來就是要安排路線了，在安排路線的時候，大家可以從網路上得到該登山路線的資訊，像是里程數、高低落差、難易度以及時間等資訊。其中，像是所需時間則是要考量進去的重點資訊之一，要盡量在天色變暗之前下山，甚至可以預留一到兩個小時緩衝時間，讓登山的步調較為從容。

而大家也可以在網路上查到出入口的資訊、沿途公里數以及里程碑的資料，清楚這些資訊，可以在過程中清楚知道目前的狀況是比預期的快還是慢，若進度是超前的，則可以維持速度前往目的地即可，但若進度是落後的，則就要開始評估是否有提早折返的必要性，一切仍以安全為主。

另外，大家也可以去搜集其他登山者的經驗分享，雖然通常分享的出來的訊息可能跟搜尋到的大同小異，但偶爾還是會遇到步道關閉或是地形情況改變的第一手資訊，這些都是在安排路線的時候，大家可以參考的一個地方喔！

除了上述資訊之外，離線地圖APP更是大家必備的登山工具，今天就讓我們來介紹幾個好用的離線地圖APP給大家參考！

我的 青旅行

登山安全指南



1 | Hikingbook

擁有超過世界各地12000座山岳的登山地形，同時也有國內超過百條的登山步道。大家可以直接在地圖上規劃行程，直接讓你上山跟著走，絕對不會迷航！同時還有記錄與分享行程的功能，與其他山友互相扶持，成為雲端上的同行者！

2 | Maps.me

一樣不侷限於台灣使用的還有這款Maps.me，而Maps.me除預先規畫行程之外，還有預測點到點的距離、高度差、行進方式以及時間等功能，對初學者來說可說是提供充足資訊的一款App。另外，Maps.me可以在無網路的情況下保存移動數據，讓下山之後的你看到挑戰自我的痕跡，成就感滿分！

3 | 綠野遊蹤 (僅限Android)

綠野遊蹤這款App在Android開放式系統底下更能讓用戶匯入其他山友的軌跡，並可直接在地圖上直接顯示路線，而若偏離軌跡還有自動提醒功能，可說是把山中迷路的風險降低到最低。另外，在上山前還可以提前分析行程總距離以及爬升高度，來評估本次的山峰是否為自己可負荷的難度。

攀登之途 技巧篇



我的青旅行

登山安全指南

大自然觀察力

進行登山活動前，除了先看好天氣預報之外，上路之後，也要注意天氣的變化，因為天氣狀況時時都在變，若狀況不對，適度調整行程是最安全的決定，還是老話一句：「安全，是通往回家唯一的道路！」



一、夏季午後風向轉變或加強

偶爾夏季會遇到早上天氣好，過中午之後天氣則開始變化，但大家其實可以注意到在下雨之前，風勢其實會變的較不穩定，甚至風速有明顯增強的趨勢。這通常表示附近的「積雨雲」正在快速形成，甚至在短暫的時間內就可以看到成團的烏雲在附近。



二、厚重雲層遮住太陽

通常這樣的情況下，只要雲層越低，低氣壓在附近的機會也相當大，進而形成「雨層雲」，下雨的機會也隨之增加。



三、輕柔棉絮般的雲

若看到如柔絲棉花般的卷雲分佈在高空，通常表示是個相當穩定的好天氣。

我的 青旅行

登山安全指南



除了天氣之外，大家也可以透過身旁的動植物清楚的了解自己所在的環境是在哪個階段，植物可以說明所處環境的氣候大概是怎麼樣的條件；另外，在過程中勢必會遇到一些昆蟲動物，走進大自然，大家一定要與它們保持適當距離，畢竟對它們來說，我們才是走入大自然的「客人」。



我的 青旅行

登山安全指南

今晚住哪裡

在山上露營，休息是最重要的事情，因此要如何選擇休息的地方，以及如何紮營就成了一大學問，今天就來介紹要如何讓自己在山中得到一晚好眠吧！

一、
找尋紮營地點時，盡可能找尋平坦的地方，若有碎石或是樹枝等小東西的話，要盡可能的清除乾淨。若遇到傾斜的地方，頭則要睡在較高的那側，會較容易入睡。同時也要注意地板是為凹陷的地方，若睡到一半下雨，則有可能遇到淹水的狀況，所以若夜晚預期會有雨勢的情況下，反而可以選擇較為傾斜的地面，有助於排水。

二、
水、糧食、頭燈放在頭邊，衣物放在

兩側，背包與雨具則放在腳邊，以備不時之需。

三、
紮營地點離水源的距離，若環境允許，建議紮營地點離水源地至少 60 公尺左右，夜晚若所需取水也較為容易。若於溪畔紮營則須保持安全距離與高度，以防止夜晚豪雨導致溪水暴漲。另外；夜晚許多動物會到水源附近覓食、飲水，要特別注意安全。



我的青旅行

登山安全指南

而山林中紮營，保暖是最重要的事情，雖然在帳篷裡可以遮風擋雨，但根據熱傳導原理，熱能從高溫轉移到低溫，所以睡覺時身體的熱能會被地面吸走，導致熱量散失進而產生失溫現象。起初睡覺時可能不會有感覺，但隨著時間一久，身體就會開始變冷，不能好好休息。

因此在選擇紮營的時候，可以選擇相對避風的地方，不僅可以讓整個紮營過程較為輕鬆，也可以避免一些風寒，較為溫暖。



我的青旅行

登山安全指南



野炊料理輕鬆煮

紮營完成之後，再來就是享受美食的時刻了，在山上除了要吃的好之外，吃的巧更是一大重點。在山上煮飯雖看似與平地沒什麼太大的差異，但其實是一大學問，一份精心準備的菜單，可以帶給大家滿滿的營養以及均衡的飲食！

在準備主食的時候，要掌握四大原則：

重量輕

登山包的重量是相當重要的環節之一，尤其是長程行程的話，若能盡可能減輕重量，屆時則會幫了自己一個大忙。

營養量

登山安全是要藉由滿滿的健康來把持，飲食上務必要攝取足夠營養量，才能走得更好更遠。

便於保存

便於保存，登山食物最怕帶了卻沒辦法食用，不僅給了自己一大負擔，同時也有需攜帶下山的尷尬處境。

而常見的登山飲食包含：米、蛋、菇類、菜類以及肉類等，但要如何把食物保存好呢？讓我們一起看下去！

我的青旅行

登山安全指南



米

米的保存方式最簡單，如一般保存一樣就把米放置在夾鏈袋即可。但要注意的是煮飯時要隨著海拔的不同，米與水的比例也需要稍作調整。

蛋

通常攜帶蛋上山的山友們，會習慣將蛋打入寶特瓶中，放入包包攜帶上去，不僅可以避免蛋被壓破，還少了蛋殼的麻煩。但缺點是不易保鮮，若背包空間夠大，可將蛋放於專用蛋盒中，蛋盒重量輕，蛋又可保鮮且不易被壓破，是不錯的選擇。

菇類

菇類的部份會不建議帶水分太多的菇類上山，容易出水的菇類可能會遇到食物腐壞問題，若要攜帶易出水的菇類上山，則可以提前一到兩天先煮後放入密封袋上。其餘乾燥的菇類，如：香菇，則可以用密封袋直接帶上，重量輕便保存又沒問題。

菜類

菜類也一樣，會以「不易出水」的菜類較為建議，而可以先將不需要的根、籽等部分處理好以節省重量，再放入密封袋即可。另外，容易被壓壞的菜也不建議帶，如：白菜、九層塔等。

肉類

肉類的處理較為麻煩，大家在出發前可以將肉類醃製調味並放入冷凍庫保存，出發當天再從冷凍庫拿出，這樣一來可以保存二至三天，但外層務必包二至三層報紙，再用塑膠袋密封，既可延長保冷時間亦可避免水分沾濕裝備。或是醃製後將外層炒熟，瀝乾後一樣放入冷凍庫保存，這樣可以保存三至七天。

面對畏懼 對應篇



我的青旅行

登山安全指南

高山症常見的症狀與處理方式

最容易遇見的身體狀況就是「高山症」，高山症是因海拔提升，含氧量相對降低，容易有缺氧等的健康問題出來，目前常見的高山症有以下三種：

高山症種類	說明
急性高山症 (AMS)	出現頭痛、頭暈、噁心、嘔吐、厭食虛弱等症狀，而頭痛是最先出現的狀況，再來是嘔吐，但進入嘔吐之後就是症狀惡化的指標，山友要多加留意。
高海拔腦水腫 (HACE)	會有嚴重頭痛、嗜睡、意識不清、運動失調(步態不穩)，甚至是昏迷等狀況。步態不穩是腦水腫的重要指標，若出現此症狀，沒有妥善治療或降低高度，有可能在二十四小時內死亡。
高海拔肺水腫 (HAPE)	肺水腫的患者也有可能引發上述的疾病，且致死率比另外兩種高海拔疾病更高!會有運動能力變差、休息狀態下仍不停喘氣、乾咳、胸悶等狀況，隨著情況惡化，會有呼吸困難、咳嗽帶血、發紺等症狀。若喘氣與呼吸困難的症狀無法因休息而緩解，可以適時給予氧氣，並立刻降低高度。

發生高山症的時候，最有效的處理方式就是「降低高度」，隊伍中有高海拔的患者，千萬不能落單在營地休息或獨自下撤，必須要有一位熟悉路況且具有基本醫療知識的隊員陪同。

我的青旅行

登山安全指南



針對三種常見的高山症，大家可以在出發前先去家醫科或旅遊門診科醫師評估狀況後，開立處方籤帶上去，常見的藥物如下：

藥物名稱	對應的高山症狀	使用方式
丹木斯 Diamox (Acetazolamide)	急性高山症	出發前一日開始服用，每日兩次(每次125mg)，可以預防急性高山症，加速身體適應高地環境，抵達後繼續服用兩日再停藥。
得利生 Dexamethasone	急性高山症、 高海拔腦水腫	是一種類固醇類藥物，第一次給予8mg用量，每六小時接續給予4mg，能夠預防急性高山症及高海拔腦水腫，適用於對丹木斯過敏而無法使用的族群，或已出現嚴重高山症，面臨下降高度可能會延遲的病人身上。
口服 Adalat (Nifedipine)	高海拔肺水腫	用來預防高海拔肺水腫。30mg長效型(每12小時服用一次)、20mg長效型(每8小時服用一次)。
口服威爾鋼 Viagra (Sildenafil)		用來預防高海拔肺水腫。每8小時服用一次(每次50mg)。

我的青旅行

登山安全指南

野外遇見蟲

登山的大自然生態豐富，遇見蚊蟲是必然的事情，而我們蒐集了兩個常見的蚊蟲，這些看似微不足道的蚊蟲，卻有辦法帶給人類一定的影響，避免這些蚊蟲，並儘速治療，才可以讓自己安全下山喔！

恙蟎

也就是恙蟲病的媒介蟲蟎，恙蟲喜歡溼熱且植被茂密的環境，通常是在中南部與離島的中級山，每年的五至十二月是高峰期。要避免掉恙蟲非常簡單，除了避免在草叢濃密處停留過久之外，還可以穿上膠鞋、登山鞋與長褲長袖等避免被叮咬。

恙蟲咬人的時候沒有感覺，咬到後潛伏期約為一至三週，許多山友下山後才會發病，主要症狀有發高燒到 39°C 以上，叮咬處局部淋巴結發炎腫大，叮咬後四至五天起，軀幹可能有紅色斑疹，擴張四肢至臉部。若沒有即時治療，可能會有昏迷、肺炎、心肌炎甚至是休克等情況，未治療死亡率則高達 30%，而若發現自己可能有恙蟲病的跡象，在就醫時告知登山史可協助醫生診斷。

我的青旅行

登山安全指南

野外遇見蟲

登山的大自然生態豐富，遇見蚊蟲是必然的事情，而我們蒐集了兩個常見的蚊蟲，這些看似微不足道的蚊蟲，卻有辦法帶給人類一定的影響，避免這些蚊蟲，並儘速治療，才可以讓自己安全下山喔！

硬蜱

俗稱八角怪的硬蜱喜歡在潮濕陰涼的環境，容易出現在台灣郊山、中級山的環境，硬蜱除了會吸血之外，同時也容易引發傳染疾病，加上本身生理構造有倒鉤的口器，叮咬時會麻醉該區域，同時分泌一種膠結物質，增加跟人體的密合度，因此若徒手拔除，反而會讓傷口更大。

但到底要如何處理硬蜱呢？市面上有販售爲了拔除硬蜱的移除器，各大登山用品店都有販賣，大家買回來之後也務必將移除器放在急救包內，以備不時之需。

我的青旅行

登山安全指南

迷途自救

登山迷路，是每位山友最不想遇到的事情，但國內山區地形複雜，同時氣候變化大，即便不是太高的郊山，也有可能迷路，但若真的迷路要如何處理呢？

首先，要先判斷自己是不是真的迷路，所謂迷路，是在「非原本規劃的路徑上」，通常我們可以判斷自己是否走在人走過的地方，有無登山路條、垃圾或是被砍的樹木等人為痕跡，但若真的發現自己迷路了，怎麼辦呢？



我的青旅行

登山安全指南

在等待救援的過程中，我們也可以做一些事情讓救援活動更加順利，其中有三項可以參考的：

留下記號

沿途做記號，並放在明顯的地方，且方向要有一致性，也方便搜救人員找到。



333 原則

等待救援的時候有個相當重要的原則就是 333 原則，主要是人不可以沒有食物活超過三週、沒有水超過三天，以及失溫三個小時。因此迷路的時候最重要的就是預防失溫。



— 預防失溫

當原地等待救援時，身體會從運動狀態中冷卻下來，加上山區多雨，衣服淋濕加上溫度下降，就有失溫的風險。此時，要避免的就是「風寒效應」與「水寒效應」。

所謂的「風寒效應」是當風速增加時，熱能會被帶出體外，導致皮膚溫度下降，最終則是體內溫度下降，風寒效應只會發生在沒有穿衣物的皮膚上，所以要穿著適度的保暖衣，將風寒效應降到最低。

另外，「水寒效應」則是在山區的低溫環境中，若身體潮濕，身體散失體熱的速度是身體乾燥的二十五倍，是造成失溫的主要原因。因此大家可以找避風遮雨處後，將衣物穿上並在外面穿上防水衣、搭外帳、生火，或是先挖洞，再用大型垃圾袋套在身上，窩在地洞內取暖。

愛護之力 珍惜篇



我的青旅行

登山安全指南

環境倫理

近年來登山活動相當熱門，環境污染問題也隨之誕生，國內早在十五年前開始推動「無痕山林運動」希望大家在從事山林活動時，可以減少對大自然的衝擊，但什麼是無痕山林？讓我們看下去！

無痕山林的概念源自美國無痕旅遊 (Leave No Trace, 也稱 LNT) 用旅遊的方式教導遊客正確觀念，鼓勵對環境低衝擊性的活動，間接創造出低衝擊健行、正確露營的觀念。

而無痕山林的理念要如何執行呢？大家可以透過以下七點來實踐「無痕山林」



我的青旅行

登山安全指南



一、事前充分的規劃

評估自己體力與經驗是否能負荷，挑選適合的路線與行程、食物、衣物、隊伍組成與風險評估，讓這次登山把握度有一定掌握。

二、在可承受地點行走宿營

在既有的步道與露營區活動，避免行走在步道邊緣，若沒有步道，則以岩石、碎石等堅定地面行走，降低對植被與地表的傷害。另外，現有的營地中，不增加露營區以外的裸露區域，盡量保持大自然原有生態。

三、適當處理垃圾維護環境

垃圾處理，帶上山的垃圾全部帶走，且不使用任何清潔用品，避免油污或化學成分污染環境。排遺處理上則遠離水源地和營地，用小鏟子挖取15-20公分的洞，利用樹枝將排泄物與土壤混合，掩埋後恢復原貌。

四、保持環境原有風貌

保留造訪區域原本的風貌，不擾亂現有景物，而若有非自然景物殘留時，也可以協助通報管理員協助處理。

五、降低用火對環境的衝擊

用爐火取代生火，若需緊急生活，盡可能使用有生火過的地點生火，生火後確保完全熄滅，恢復原狀後再將物品帶走。

六、尊重野生動植物

遇到野生動物時保持適當距離，不追趕，不以閃光燈方式拍攝，避免驚擾牠們。不隨意餵食，將自身食物保管好，避免野生動物前來覓食。

七、考量到其他山友

尊重山友，保持禮貌，降低對他人的影響，不佔用步道。休息或紮營時遠離其他山友，不打擾他人。

除了「無痕山林」之外，另一類似的概念是「負責任登山」，負責任登山的宗旨就是登山者要替自己的體能、環境、他人負責，不殘留垃圾，不帶給他人麻煩，還給山岳原本的樣子，才是登山最完美的原則。

我的青旅行

登山安全指南

維護原住民傳統領域

在登山的過程中，除了保護眼前的山林之外，原住民傳統領域則是大家容易忽略的一環，所謂原住民傳統領域泛指原住民原本的生活空間。包括部落所在地、耕地、獵場、漁場、聖地等，也包括海域與河流，目前全臺 16 個原住民族的傳統領域約為 180 萬公頃，主要位於中央山脈及東部地區。



有些傳統領域被大量開發，當地自然風貌被破壞，垃圾與污水量超過負荷，觀光行為更打擾部落生活，嚴重危害原住民文化的存續。

但其實如同我們保護環境一樣，原住民傳統領域也是一個山友們需要維護的一大方向，在山中若遇到原住民族歷史文化特色資產，我們務必抱持著尊重且謙卑的心，安靜地完成自己的登山行程。而若真要進入部落，也務必與部落達成共識，尊重且珍惜這得來不易的山林。

我的青旅行

登山安全指南

在下山回到家後，適度的舒緩是相當重要的，但大家知道運動後適度拉筋之外，還有其他方法可以讓自己的肌肉放鬆嗎？我們整理了幾個方法出來，大家可以在以下方法當中找尋最適合自己的放鬆招喔！

登山後的肌肉放鬆

營養，運動的主要燃料來自蛋白質、脂肪與碳水化合物三大營養素，登山運動因糧食準備侷限性，多數以大量的碳水化合物為主要營養來源，營養容易不足，因此下山之後的營養務必達到營養均衡的補充。

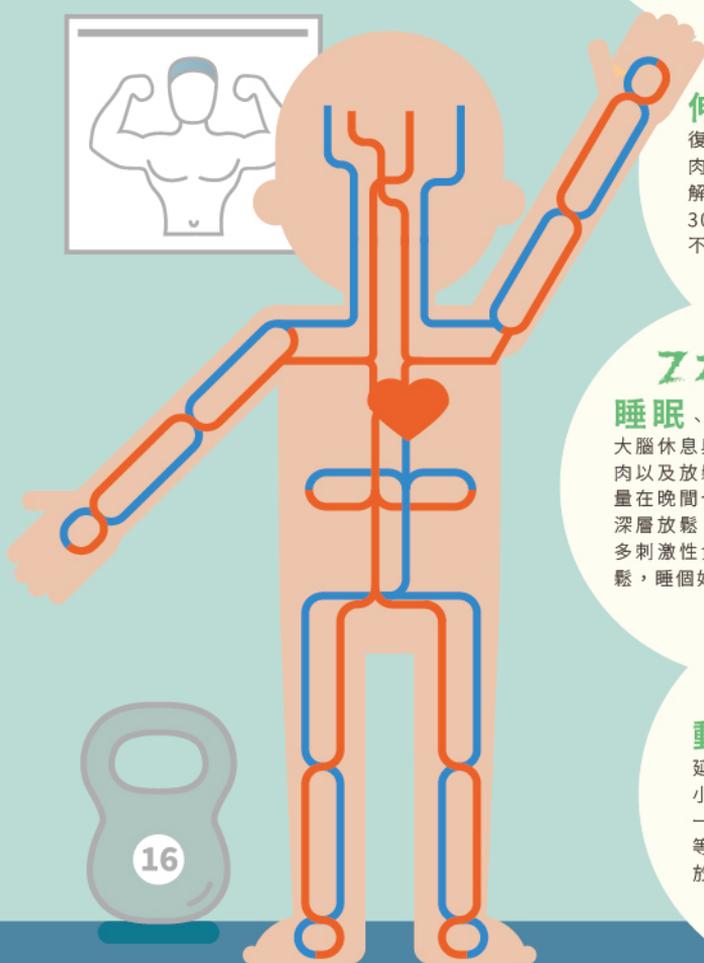
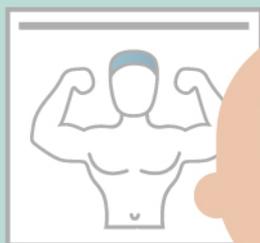
多喝水，脫水是身體疲勞的主要原因，水份將人體的食物轉化成能量，透過血液傳達到全身以維持人體所有機能運作。而運動中的少量多次規律補水可以提供運動中的能量，運動後的補水則是將自身的能量補足，才能夠有足夠的能量讓身體回到最佳狀態。

水浴，正確有效水浴可以達到加速恢復的目的，冷浴可以緩解肌肉疼痛、抑制發炎；熱浴則可以促進血液循環，加速代謝，因此適度的水浴是可以有放鬆的效果。但過度的水浴反而會造成身體的負擔，會建議以短時間，冷熱交叉的方式來達到放鬆的功用。

我的青旅行

登山安全指南

登山後的肌肉放鬆



按摩，適度的按摩除了可以減輕肌肉痠痛之外，還可以促進淋巴與血液回流，無論是徒手或是配合按摩電動槍等工具都可以達到此效果。

伸展，是多數人較為熟悉的恢復方式，正確的伸展可以恢復肌肉延展性、解除肌肉緊繃以及緩解疼痛感，將目標肌群拉伸停留30秒至一分鐘，搭配自然呼吸法不出力對抗即可。



睡眠、有效的深層睡眠可以讓大腦休息與重整、修復器官與肌肉以及放鬆交感神經等效果，盡量在晚間十一點前就寢，睡前的深層放鬆、減少干擾以及攝取過多刺激性食物，盡可能讓精神放鬆，睡個好覺。

動態恢復，肌肉的疲勞與延遲性痠痛會在運動後的24-48小時慢慢消失，這時可以開始做一些低強度運動，如慢跑、游泳等活動，讓身體微微出汗，有助於身體恢復。

一應俱全 裝備篇



我的青旅行

登山安全指南

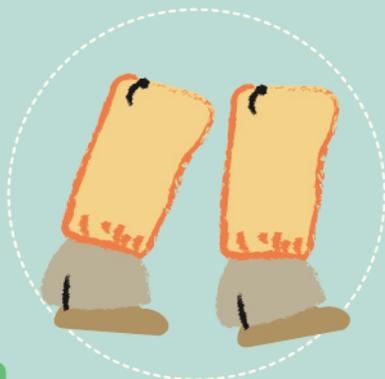
裝備清潔保養

下山之後，除了休息之外，最重要的就是整理裝備，替下一次的登山做準備，而要如何清潔與保養設備呢？這邊整理了清潔裝備懶人包，讓新手上路的你也可以成為登山裝備大師。



背包

包包主要的清潔重點是表面，有髒污的地方可以用清水乾淨的布擦拭，汗水接觸時間長的肩帶與腰帶一樣用濕布擦拭後，晾乾後再收起來。



綁腿

表面的泥土用軟刷子與清水或是中性的洗劑清理，待蔭乾後收起。



登山杖

將各節拉開至最長後蔭乾可避免氧化卡住拉不開，泥土清理乾淨後待蔭乾收起。



登山鞋

將鞋帶與鞋墊抽起，表面與底部的泥土用大量的清水配合牙刷或軟刷子，蔭乾後可上防潑水劑。

我的青旅行

登山安全指南

裝備清潔保養

下山之後，除了休息之外，最重要的就是整理裝備，替下一次的登山做準備，而要如何清潔與保養設備呢？這邊整理了清潔裝備懶人包，讓新手上路的你也可以成為登山裝備大師。



非羽絨服飾類

用中性洗劑搭配清水浸泡後用水清洗後，再用大量清水清洗，蔭乾後收起。若用洗衣機可能會因為脫水的離心力導致衣物彈性疲乏，手洗可增加服飾使用期限，可以自行斟酌。



羽絨類服飾

不需要每次都清洗，表面用清水擦拭蔭乾即可。



雨衣褲

針對髒污的部分用刷子做清潔，配合中性洗劑或專用洗劑等，洗淨後蔭乾即可。



水壺 / 水袋

以一般餐具清洗方式即可，但務必要蔭乾後收起來，避免有水垢。

我的青旅行

登山安全指南

Checklist

裝備

- 背包與背包套
- 頭燈
- 離線地圖 / GPS
- 雨傘
- 大黑塑膠袋
- 地圖與指北針
- 健保卡
- 隨身糧
- 頭巾
- 防水袋
- 水瓶 / 袋
- 望遠鏡
- 自救包
- 哨子
- 打火機
- 綁腿
- 登山鞋 / 雨鞋
- 個人餐具
- 垃圾袋
- 登山杖
- 手機
- 保暖手套
- 備用電池
- 睡袋、睡墊
- 遮陽帽/保暖帽
- 手錶

衣服

- 排汗衣
- 排汗襪
- 健行褲
- 兩截式雨衣褲
- 排汗內衣褲
- 中層保暖衣

衣服

- 入山證
- 醫藥包
- 登山保險
- 個人藥品
- 登山紀錄



我的青旅行

登山安全指南

登山計劃書

20xx.xx.xx (Day 1)：行走距離、上升、下降高度、預計時間 → 起點 → 登山口(海拔) → 中繼點(海拔) → 結束點

20xx.xx.xx (Day 2)：行走距離、上升、下降高度、預計時間 → 起點(海拔) → 中繼點(海拔) → 結束點

時間	行程	高度	路程 / 路況

時間	行程	高度	路程 / 路況



參考資料



認識山岳：山的分級
教育部體育署
《山野活動安全手冊》



部落格 (BY 潘先生)



輕旅行 - 旅行情報



高山嚮導訓練筆記 -
高山症 2013.11.19



旅遊醫學教育訓練中心



中國醫藥大學
附設醫院官網



我的青旅行

登山安全指南



