

登山前應有周全準備

登山是一種親近大自然，陶冶情操，調劑生活情趣，鍛鍊身心健康的最好戶外活動之一，近幾年來愛好參加登山活動的人們，不斷增加，但是因經驗不足，準備及計畫不週全，又缺乏登山常識，因此發生山難事件，時有所聞。

我對登山很感興趣，曾經攀登玉山、合歡山、大雪山……等大小山嶽四十餘座，又徒步中北兩條橫貫公路，擔任過青山武陵健行隊領隊五年，對登山活動已略有心得，現在提出個人登山心得給愛好登山者參考：

(一)登山前的準備：要想登山獲得輕鬆愉快與成功，登山前要經慎重思考，充分準備和周詳計畫，例如確定參加人數、日期、日數及決定所要攀登的山嶽名稱後，要繪製藍圖，說明攜帶物品和注意事項，分發每一位參加人員，並分配各人工作任務，如負責醫療保健、擔任領隊、總務、會計、康樂……等。

出發前最好召開一次座談會，共同協商有關事宜，派員辦理入山手續，其他如參加人員身體健康情形、登山時的交通、氣候、安全、衛生……等都應該考慮，做適當安排，尤其是氣候，出發前幾天，應注意報紙、廣播及電視的報導，出發前一天，可能範圍內，向氣象局查詢天候狀況，如有颱風應延期舉辦。

經費預算不可忽視，最好還要準備些「預備金」，以備意外開支。如果你對所要攀登的高山路線不熟悉，最好僱用當地有經驗者擔任嚮導，以策安全。

(二)登山裝備齊全：登山活動是去嘗試高山生活，增進適應自然環境的能力，發揮團隊精神，如果裝備不足，影響登山成功，裝備太雜太多，搬運不方便，又消耗體力，要慎重注意。因此登山的裝備應以體積小，輕便而堅固，且一物可作多種用途為理想，茲將登山裝備簡介如下：

①個人裝備：應攜帶衣褲、帽襪、防寒衣物、雨衣、登山鞋、背包、睡袋、水壺、飯盒、餐具、手電筒、盥洗用具及其他身邊需要日常用品……等。

②共同裝備：帳篷、斧、鋸、登山繩、簡單炊具、糧食、醫藥物品、指北針、寒暑表……等。電晶體收音機、照相機、望遠鏡隨個人需要可增減。

③糧食準備：我們攜帶糧食，必須注意不易腐爛

變質，廢棄物少，又容易煮食、消化和吸收，並含營養成份和熱量高，且美味可口的食物。

(三)登山注意事項：登山是長途跋涉，富有冒險犯難的活動，因此除了要具備上述兩點之外，還要注意下列事項：

①應選擇適合個人體力的山嶽攀登，患有心臟病、高血壓、氣喘、神經痛、精神衰弱等症不可參加，更須注意正常飲食、健康及充足睡眠。

②登山人員在山上要注意煙火，以免釀成森林火災，更應防範毒蛇和蜂刺，最好具備熟練急救常識。

③夏天登山要注意颱風和雷雨；冬天要謹防迷路、凍傷及凍死。

④登山步速不宜太快，步伐要均穩，又不可吃得過飽或過餓。隨時注意周圍環境，辨識方向，參閱地圖，免得迷路。

⑤登山前最好先作體力、耐力和腳力的鍛鍊，以免屆時體力不支，半途而廢。

⑥登山要遵從領隊嚮導的指示，不可單獨行動，隊員間要同心協力，互助友愛。

⑦遇危險或身體不適，情緒要平定，切莫慌張。萬一迷路，首先要鎮靜，辨明方向，退向原處，確定正路後，再重新起步。

⑧不慎失足山崖，要眼明手快，抓牢最近的樹幹、茅草或岩石，以待救援。

⑨遇氣溫急降或風雨交加時，應利用地形地物，覓尋避難所。山崩、坍方等通行困難時，應循原路退回，切莫隨意摸索前進，以免消耗體力。

⑩到達山頂時是最大的收穫和喜悅，但切莫得意忘形，迷戀山色，流連忘返，要早出早歸。歸途時切忌奔跑趕路，或投機取巧抄近路，以免誤入歧途，後悔莫及。

登山是最富有進取、冒險的活動，可培養互助合作，共同生活的習慣，同時可從團體的活動中，認識與瞭解更多志同道合的朋友，因此登山者年年增加，而日漸普遍。你想要征服高山，贏得勝利嗎？請依照上面所述妥善的安排吧！這樣才能快快樂樂的出門，平平安安的回家。