

行前 注意事項

1. 應請具豐富登山經驗及責任感之專業領隊帶路，以減少意外事故發生。



2. 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。

3. 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；倘若已進入山中，應盡速尋找安全處所避難。



4. 登山應準備充分裝備，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，並備妥預備電池。



行進中 注意事項

1. 登山隊伍不可拉太長，應經常保持可前後呼應之狀態，隨時注意隊友狀況。



2. 勿自行攀登無人跡之山路，最好能依循前人所留下之記號行進。



3. 喝水時不可狂飲，否則汗量增加，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，不可忽快忽慢。



4. 行走崩壁、碎石坡、危險陡峭路段，須特別注意安全。



5. 入山後，應隨時向留守人員、途中警察機關或家人報告行蹤。



發生山難 五大緊急 應變措施



1. 發生意外事故時，一定要鎮靜處理，不可慌亂失措，應立即**手機撥打119或112請求協助**(無線電緊急救難頻率:145.0MHz)，或以衛星電話求援，若無法撥通時，應先派人輕裝下山報案，爭取搶救時效。

2. 人員受傷時，應先進行簡易包紮、固定、止血等處置，若發生高山症，應立即將患者帶往較低海拔處，並給予糖分高的食物(如糖果、巧克力等)，隨時注意傷病患之保暖，避免失溫。



3. 發生意外迷途或天氣突然惡化時，應尋找安全避難處所保護自己，並建立明顯標誌，以便救援人員能夠迅速發現。如果已接近傍晚時分，應準備野地露宿，並需注意勿讓身體及衣物受潮，以免體溫散失。



4. 與外界失去聯繫時，領隊應適時安撫隊員情緒，並將僅有食物飲水集中管制分配，並即時補充水源，延長等待救援時間。



5. 最好的求救方法，是利用衛星定位儀、手機(衛星電話)或地圖告知搜救人員受困座標方位。若無上述設備，可於搜救直昇機或人員接近時，在明顯空曠處使用反光鏡、揮舞鮮豔衣物或施放煙霧彈、以哨子發出求救聲響(或呼喊回覆搜救人員)，引起搜救人員注意。



山難防救注意事項

從事登山健行的休閒活動，必須要有正確的觀念，於上山前多做一分準備，才可多一分安全，少一分遺憾。



內政部消防署 印製
NATIONAL FIRE AGENCY, MINISTRY OF THE INTERIOR, R.O.C.
<http://www.nfa.gov.tw>