

山林透氣安全防疫

頑皮熊

防疫期間全國各個運動場館都封閉，禁止人們群聚，規定室內外安全防護距離，對喜歡運動的我們是很大的管制，游泳、跑步、健身室內運動全部停止。因此每到假日可以看到人們，像被關在籠裡鳥兒飛向大自然，海岸邊、溪流邊、山林步道到處人潮晃動。電視螢幕上常看到(山林透氣安全防疫)的提醒，特別吸引我的注意，以多年從事登山安全教育的感觸，希望能有所幫助減少意外發生。

登山的好處：

依據國民健康署資料推估，台灣以登山健行為運動的人口將近 500 萬，大部分是郊區的小山健行，如果爬山真的不好，不可能有這麼多人從事這個運動。從醫學的觀點分析，登山對身體的好處，首先是促進神經與內分泌的協調。神經與內分泌是支配人體內各種生理功能正常運作的兩大系統，自律神經分為交感神經與副交感神經，交感神經主掌警戒，副交感神經負責放鬆。簡單的說，上坡大口吸氣、吐氣就是加強交感神經與副交感神經作用。平常健行散步不會用力吸氣、吐氣。登山屬於有氧運動，能夠使肌肉組織獲得比平常高出數倍的氧氣，使血液中的蛋白質增多，免疫細胞數量的增加，可以有效幫助體內的有害物質排出。登山的過程中不僅要使身體向前移動，有時還需要使身體向上抬高，這就給心臟增加了更大的負擔，使心臟的收縮速度加快力量加大，隨著坡度的增高時間延長，這種負擔量就會越來越大，這對心臟是一種非常好的鍛練，

時間長了就會使其產生適應性變化。

從登山中重新學習做人的道理。人類的渺小怎能和大自然對抗，要以謙卑的心態從事登山活動，一個團體登山難免體力上、觀念上、習慣上有很多不同，需要互相體諒、容忍、包容、關懷，從體力上找出一個能接受的共同速度，以免隊伍分散無法互相照應。體諒上下陡坡行動緩慢，他比誰都想要快一點不想拖累隊友，也想盡可能幫忙分攤重量，容忍他對登山知識的不足，說些負面的語氣，井底之蛙般的自以為是；包容他一再的犯錯，比隊友總是慢半拍全隊都等他一人；關懷他的能力不足，好意提醒幫忙解決困難事項，當然要像如對待親人般語氣溫和。團體行動沒有個人自由，說起來很難但必須如此，發生危險如不互相幫忙，必然無法善後。

任何運動都有優缺點，登山也不例外如容易扭傷拉傷等運動傷害，對脊椎和膝關節的潛在威脅憑藉科技的進步我們克服不少，就如扭傷拉傷來講不外乎是登山鞋的問題，現在有很多克服方法，短統環保鞋底、長統黃金大底、或是防滑雨鞋，依登山需求採購練習踏點，加上一付標準登山杖在旁輔助，足以應付扭傷拉傷。當然也要注意踏腳點步距不宜過大，濕滑路面得放慢速度。脊椎的問題我們不防交給背包處理，一個符合人體工學，能均衡分散重量於身體各部位，減輕肩膀與背部的負擔。選擇背負系統透氣、肩帶、重心調整帶、腰帶符合個人尺寸就可。至於膝關節不去使用才是問題，醫生鼓勵要運動膝關節才會靈活，現在醫療器材哪麼發達，護膝器材連夜市都買得到，強烈建議還是找專業醫生問看看，幫忙處理膝關節的潛在威脅。

登山從起登開始慢速穩定，熱身後逐漸增加速度，陡上放慢速度注意步頻調整呼吸，陡下注意踏腳點步距不宜過大，遇下雨濕滑路面放慢速度，以便能應付滑倒狀況。個人應攜帶行動糧，依體能狀況隨時補充熱能與水份，保持兩手靜空，嚴禁雙手插入背包帶繩環，隨時保持警戒狀態。

注意事項：

1. 團進團出共進退，絕不拋棄任何一人。
2. 互相體諒對方體力、負重能力，有餘力盡量幫忙。
3. 起登時慢速穩定，熱身後逐漸增加速度，以全隊體能最差為基礎交叉排列。
4. 上下陡坡給予關切語氣，善意提醒踏腳點，準備接手突發狀況。
5. 上坡跟上隊友步頻保持適當距離，下坡提防後方隊友失足滑倒。
6. 隨時注意前後隊友狀況，輕聲回報領隊知道。
7. 身體不適絕不逞強隱藏病情，盡快告知領隊幫忙。
8. 休息時補充能量美食共享，起登時幫忙注意遺留物。
9. 遇下雨濕滑路面放慢速度，確認自己能應付突發狀況，
10. 遇美景請示領隊全體同步觀賞，絕不私自逗留拍照。
11. 除了腳印不留任何痕跡，不取一草一物，將垃圾帶下山。
12. 保持兩手靜空，嚴禁雙手插入背包帶繩環，隨時保持警戒狀態。

登山安全 活動前

1. 依全隊體能狀況選擇附近適當景點步道，以一日遊安全路線為佳。
2. 查明路況利用手機定位導航，下載離線地圖(紙本列印防水保護)注意叉路標

示於地圖上。

3. 了解當地公車、社區巴士行車路線、站牌起迄時間以備不時之需。
4. 小背包(攻頂包)備足飲用水、行動糧、零食、水果、個人證件、藥品(急救包)。
5. 遮陽帽、運動鞋、護目鏡、手杖(登山杖)、手套、緊急照明、雨具(遮陽傘)。
6. 預定檢查點(叉路)、休息點、到達景點時間，沿途拍照記錄行程點滴。
7. 尊敬大自然，不以輕忽征服、炫耀破記錄的心態從事登山、健行活動。
8. 養成運動習慣培養登山體能，吸收各項野外活動知識。
9. 注意氣象報告動態，遇颱風警報、大雨特報、空污特報取消行程或延後。
10. 如需進入國家公園生態保護區，依規定購票入園，進入管制區檢附相關資料向警政機關或國家公園管理處辦理。

登山安全 活動中

1. 山徑行進中保持隊伍完整，間隔 2-3 公尺以內兩手靜空，依行動能力適時調整前後順序，陡上放慢速度調整呼吸，陡下注意踏腳點，遇落差較大時，前後隊友互相幫助。
2. 確實依行程計畫進行，勿隨意變更擅離路線，嚴禁脫隊獨行。
3. 設定最晚撤離時間，避免體力透支摸黑上路。
4. 行進間當心路面凹凸不平，邊看邊走容易發生危險。
5. 山區午後常有雲霧雷雨，不可沿途逗留，儘可能提早抵達預定地點。
6. 活動中注意岔路沿途各種景觀特徵，休息時核對地圖標示方位、地點。
7. 隨時注意隊員狀況，按照行程不逞強好勝，遇問題全隊互相支援。

8. 行進中若發現毒蜂、蛇類、動物時，勿攻擊或驚嚇迅速繞道撤離該地。



長統黃金大底

高統黃金大底



短統環保鞋底

高統黃金大底



烏鋼頭登山杖



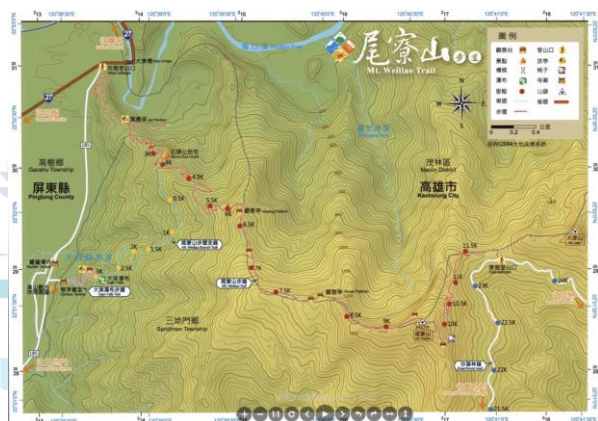
人體工學透氣背包



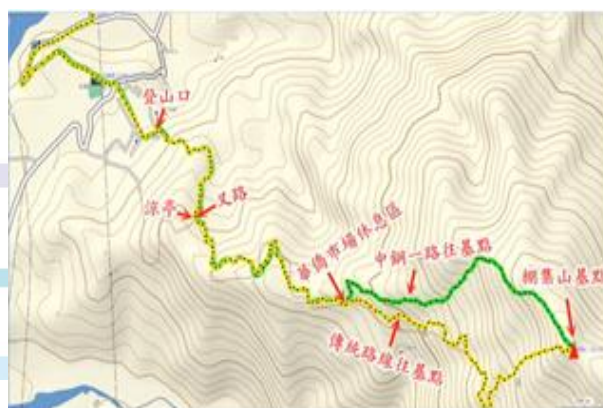
帥氣便帽



護膝器材



尾寮山步道圖



棚集山步道圖