

第十七章：登山技巧

(一) 登山的個人技巧

1) 步行方法

- 步行時，整個腳板應完全接觸地面。
- 空出來雙手或持手杖幫助身體平衡。
- 步伐要自然，不可時快時慢。
- 保持呼吸暢順，要與步伐速度協調。
- 避免跑躍動作。
- 避免高談闊論，以免影響呼吸及注意力。
- 前進時應集中注意力。
- 前進時，預先觀察前方環境，找尋適當落腳點。
- 前進時，要與前行者保持當的距離。
- 如需閱讀地圖，應停止前行，免生意外。



2) 上山

- 舉步要自然，步幅不要太大。
- 每步避免提膝過高。
- 上山速度不可過快，不要休息過密及過久，寧可減慢速度作休息調節。
- 盡量利用雙腳上山，避免使用雙手攀扶樹木。
- 落腳點必須穩固及有足夠位置。
- 保持上身垂直。
- 遇到峻峭山坡時，應盤旋式走 Z 字路而上，避免直線攀登，並以側身姿勢上山，以免過分利用腳尖，以穩定身體重心。

3) 下山

- 不要跑躍及跑躍下山。
- 落腳點必須穩固及有足夠位置，避免在滑或濕潤地面行走。
- 盡量利用雙腳下山，避免使用雙手攀扶樹木滑而下。
- 保持上身垂直。
- 遇到峻峭山坡，應側身下山，避免過分利用腳跟，以穩定身體重心。

4) 碎石地

- 如有其他選擇，應避免行碎石地。
- 落腳前，先試探腳之石塊是否穩固。
- 避免大力踏足在落腳之石塊上，免使石塊鬆脫而產生危險。
- 若有石塊鬆脫下墜時，應大聲呼叫，警告山坡下人士。
- 前進速度不可太快。

5) 岩道

- 切勿踏足在濕潤或滿佈青苔之石面上。
- 遇到崎嶇或危險之岩道，切勿嘗試攀登，應繞道而行。

6) 草木叢生小徑

- 小心觀察路徑走向，以免被誤導而迷途。
- 切勿緊隨前行者，以免其所過處之草木反彈而導致損傷。
- 利用行山仗、樹枝撥開阻路之草木，製造聲響，小心觀察前路，提踏步前進，可避免身體或受或蛇蟲侵襲。

7) 保持體力

- 每晚要有充足之睡眠
- 行進時要有適當之休息調節
 - i) 每行一小時最好作5至10分鐘小休。
 - ii) 每天應最小有30分鐘之午餐時間。
 - iii) 夏季中午時應多作較長時間休息，並盡量避免在烈日當空下行進。
 - iv) 冬季時，應少作休息及時間可略為縮短。
 - v) 休息時，不可立即坐下或躺臥，避免產生休克。
- 旅程出發前，要作適當之熱身運動。
- 冬季時，不宜穿著過多衣物，避免體溫過高而不能散發，而在較長之休息時，應穿上保暖衣物，以免著涼。
- 留意隊員的體力、經驗及能力，必要時作出調節，如停下歇息，分調負重量等。
- 整隊的裝備和個人的負重量要均勻。
- 每天的旅程宜預計在日落前完成。
- 登山時應選擇較緩的山路，切勿在開始時即逞強攀登險峻陡斜的路途。
- 食物及飲料攝取：
 - i) 行進時，不可同時間飲食。如需飲食，應多次小量攝取。飲食時不宜過速。
 - ii) 不可飲用未經消毒之溪水，或食用野生植物。
 - iii) 長時間步行後或體熱未散時，不應立即飲用冰凍之飲品。
 - iv) 旅程中不宜飲用汽水或含酒精之飲品。

8) 足部護理

- 穿著適當之行山鞋/靴，新購的鞋/靴，應在平地試行數次，使其表面質料軟化及配合個人之腳形，才可穿著出行。鞋帶鬆緊須適中。
- 穿著兩對襪子，質料需要鬆軟及吸汗力強，並經常保持其清潔及乾爽。
- 腳甲要剪短，保持足部清潔乾爽。
- 熱身運動中須特別注意足部動作。
- 如發覺足部不適，應立即停止前進，檢查及處理傷患處。
 - i) 如有跡象出現水泡時，應用黏貼性敷料保護傷處，避免惡化。
 - ii) 如有水泡出現時，應使用環型墊保護傷患處，使水泡內水份有充足時間被吸收。



iii) 若有嚴重水泡時，應使用消毒藥水清理傷口，並經消毒的針穿水泡及擠出水泡內水份，注意不可接觸傷口，並須立刻以消毒敷料遮蓋。

iv) 若小腿酸痛或抽筋時，應按摩小腿肌肉，或可以暖水浸腳。

9) 夜行注意事項

- 如經驗不足，盡量避免夜行活動。
- 黑夜活動，通常以「黑泥、白石、光水」來辨別地面狀況。
- 前進速度不可太快，舉步前必須清楚試探地面情況，是否有存在危險。
- 照明用具以頭燈為最方便，在使用時，應避免搖晃不定，並不可照向別人的眼睛。
- 盡量避免穿越村莊及聚居地，避免騷擾村民，及提防守衛犬。
- 重要或應急物品如指南針、地圖、藥箱等應收藏妥當，並隨手可取。
- 可利用聽覺辨別附近環境，以補視覺不足，如溪流的水聲及村落人聲或狗吠聲。
- 留意照明用具內電池對指南針（磁針）的影響。
- 眼睛在晚間的事物距離感會大大減弱，因此一些似乎近在咫尺的目標如燈光等會相距甚遠。
- 盡量在空曠或視野清楚的地方行進，以利辨別或觀察周圍環境。

(二) 在不同地形之小隊登山技巧

- 行進時保持單行，但不可相隔太遠，每人距離一至三公尺，以保持聯絡及互相照應。隊員們不應隨便超越其他隊員。
- 要讓步速較慢者先行，以使快者可跟隨其速度，保持全隊速度一致。
- 行進時須經常核對人數，遇大霧時，視野不清，各人要報數。
- 在適當時間休息。
- 領路者可在隊中的第2或第3位位檢視地圖，由同隊中其他一位隊員先行覓路，最後一位隊員亦要不時檢視路線，保持路線正確，及避免失散隊友。
- 集齊整隊人，方可越過障礙物。

(三) 路途中常見的障礙及危險

不同的山野環境所潛伏的障礙及危險性都有不同，一般常見的情況有以下九類：

<u>山野環境</u>	<u>障礙及危險性</u>
1. 陡坡、懸崖	活埋、墮崖
2. 密林	迷失方向
3. 深潭或深水之溪流	遇弱
4. 山洪暴發	洪水沖走、遇弱
5. 雷雨	雷殛
6. 高草叢	蛇咬、山火
7. 廢墟	建築物傾塌
8. 軍事練靶區	不能通過、槍擊
9. 礦穴	崩塌