



好美喔! 我也想去

爪巴山會不會很難?

要好好訓練和準備喔!



登山健行前，先做好充分準備

登山健行既是運動也是自然療癒的活動，用雙腳踏進臺灣壯麗的山林裡，與大自然親密接觸，讓你身、心健康舒暢。但是，自然環境變幻莫測，美麗的風景裡潛藏著許多風險，一旦發生意外事故，往往需要投入大量的搜救人力和資源，即便郊山短程路線也不容輕忽。登山的第一步，就是要做好充分的準備。



山林知事村
Let's Hike You Start To Know To The Mountain



台灣山林悠遊網



觀光署
國家綠道



國家公園署
臺灣登山申請
一站式服務網



戶外安全推廣協會
第三方協同
留守平台



健行筆記



登山通報站
(Facebook)



登山借問站
(Facebook)



體育署
全國登山日

林業及自然保育署



準備·出發

登山安全保平安

©MINNAZOO

評估能力選行程

從較簡易的路線循序漸進，逐步累積山林經驗。參考步道分級做好評估，從每次的行程中提昇自我能力，慢慢增加難度與天數。

步道難易
有分級



路線資訊掌握足

充分查找路線資訊，掌握路況、步行時間、通訊位置、水源和地形等關鍵資訊，進而製作完整的登山計畫書，有助於行程規劃、風險評估，且利於與隊員和留守人溝通，是檢視行前規劃的重要依據。



步行時間



水源



岔路



營地



通訊



地形



查地圖



地圖產生器



了解自己與隊員的
經驗與能力

中級訓練

裝備齊全免煩惱

無論是郊山、高山或是中級山，適當的裝備不僅能提升行進間舒適度，還能在緊急情況下提供必要的保護。

打包技巧



安排留守有保障

經驗豐富的留守人是登山安全堅強的後盾，保持通聯也給予及時且必要的協助。留守人掌握了行程與人員狀況，若發生緊急事故，能提供及時的溝通和支援。若是隊伍超過山難預警時間仍然無法取得聯繫，則啟動緊急通報流程。

留守交給我



參考路況·天氣決定攜帶裝備

登山裝備系統

參考路況與天氣資訊，備齊所需要裝備。盡可能精簡，發揮一物多用的功能，減少裝備重量與體積，讓登山健行更輕鬆安全。



衣著



飲食



過夜



行進



炊事



睡眠



背負

登山計畫書

完整的登山計畫書，有助於行程規劃、風險評估、與隊員和留守人溝通，是檢視行前規劃的重要依據。



行程



路線



相關申請



風險管理



人員名單



聯絡資訊



裝備清單

登山行程規劃事項

- 確認路線資訊
- 行程時間預估
- 轉進、撤退計劃
- 糧食水源安排
- 規劃交通接駁
- 隊員任務分工
- 裝備清單列表
- 醫藥包檢查
- 製作登山計畫書
- 安排留守並說明計畫
- 體能與相關技能準備
- 申請入山入園許可
- 預訂山屋營地
- 辦理保險
- 召開行前說明會

