

國立東石高中 **鹿林山** 登山健行注意事項

1. 尊重大自然、敬愛大自然，不要以輕忽或征服的心態從事登山活動。
2. 有空可跑跑步，鍛鍊體力。
3. 衣服穿著以多層次穿法為主：內層排汗發熱衣、中層毛絨衣或襯衫、上層羽毛衣或派兒刷毛衣、外層防風衣或防水透氣衣，以及手套、口罩、帽子或頭巾（頭部毛細孔多散熱快，且腦部充滿微血管，一但失溫不易補回，很容易頭痛感冒）。登山衣褲以鮮豔為宜，穿衣原則：快乾、保暖、防水透氣、舒適、耐磨、鮮豔。
4. 攜帶物品：個人藥品、**雨具**、水、防曬油、護唇膏。
5. 當天早餐一定要吃，防止血糖降低。
6. 當天車程較長(單程約 2 時 30~50 分)，會暈車者請在上車前 30 分吃暈車藥，別食用奶類或果汁飲料。
7. 中餐建議飯糰、壽司、肉粽、麵包、餅乾、水果、巧克力、零食等。
8. 行進間適當補充水分，飲水不可太多，否則會加速體內電解質流失，增加體力消耗。
9. 行進間不可嬉鬧、脫隊，迷路時就地等待，注意避風等待隊伍來再走。
10. 登山初行稍慢，步幅不宜長，調整步伐，速度要穩定，逐漸增加速度，以大腿帶動膝蓋和小腿前進，逐步而行，保持平衡及韻律。
11. 登山步行，上半身稍前傾，將重心置於腰部並保持穩定，腳踏實地，體重由腳平均負擔。
12. 休息要適當，中途休息不可太久，以每小時五至十分鐘為原則。
13. 上坡最耗體能，需補充大量氧氣，喘氣宜深且穩，並與步伐配合。
14. 下坡速度應節奏化，不宜過慢以保持熱身狀態。
15. 除了腳印，不留任何痕跡；除了拍攝照片外，不取一草一物；除了時間，不獵殺任何生物。
16. 請遵守「無痕山林」概念將垃圾帶下山，把自然還給自然。

※集合時間：1 月 30 日 (星期二) 上午 7 點 00 分。

※集合時地點：教學暨行政大樓前廣場。

東石高中輔導室 提醒您