

# 向陽三叉嘉明湖 個人登山裝備 檢查表

個人登山裝備 檢查表		
核對	裝備名稱	用途及說明
<input type="checkbox"/>	1 保暖帽、防風帽或頭巾	保護頭部，可避免曬傷或因長期吹風而造成頭部疼痛所引起之高山症，二種帽子皆需準備。 頭巾的功用： 1.) 可綁在頭部太陽穴位置保護頭部，避免長時間吹風造成頭部疼痛引起高山症 2.) 於行進間用頭巾包住嘴巴(如蒙面俠)可避免吸入大量冷空氣造成喉嚨乾燥及胃寒情況(容易引發想嘔吐的現象)。
<input type="checkbox"/>	2 保暖衣	羽毛衣或 POLARTEC 200-1000 之間
<input type="checkbox"/>	3 工作手套及保暖手套	工作手套、保暖手套，預防手指凍傷。手指與腳趾均屬末梢循環部分，在低溫的狀態下容易引起凍傷。
<input type="checkbox"/>	4 衣著穿法—三層穿著法	第一層(內)：具有基本的保溫效果，一般稱為第二層皮膚，以排汗衣最佳，具有排汗、透氣、易乾等功能 第二層(中間)：以保暖為主，以混紡襯衫、羊毛襯衫、羽毛衣或 POLARTEC (化學纖維材質) 為主，依氣候冷熱不同而做調整。保暖衣只有保暖作用，不具防風效果。 第三層(外)：以防風為主，一般以兩截式雨衣或 GORETEX 外套(具防水、防雨、透氣等功能) 為主，其功能為阻隔冷風，使中間層之保暖衣發揮效用。
<input type="checkbox"/>	5 備用衣物	一套，並以塑膠袋包妥以避免潮濕。
<input type="checkbox"/>	6 備用襪子 1-2 雙	排汗襪或絲襪配合厚襪(PP 襪亦可，其材質細膩，可降低摩擦，保護腳底)
<input type="checkbox"/>	7 登山鞋	請選鞋底為粗齒，抓地力強之鞋子。(勿直接穿新鞋上山，先適應後再登山避免不合腳)
<input type="checkbox"/>	8 頭燈或手電筒	<b>LED 頭燈、備用電池二組。</b>
<input type="checkbox"/>	9 GORETEX 雨衣或一般兩截式雨衣	<b>兩截式</b> (上衣及長褲)，勿穿小飛俠或單件披風式雨衣，容易破損尚失雨衣的功能，也容易被兩旁的樹枝或自己踩到而絆倒。
<input type="checkbox"/>	10 耐熱水壺或保溫瓶小水杯	耐熱水壺或小保溫瓶(大約 0.6L - 0.9L)。小水杯(領隊會泡茶請各位品嚐) <b>行動水約 1000cc；並建議帶運動飲料補充電解質，避免抽筋。</b>
<input type="checkbox"/>	11 中、大型背包+背包套	*依天數及需求準備 45 ~ 70 公升左右容量的背包，另外準備小背包於攻頂時使用。 背包打包方式： 1. 背包內部要作防水準備，可使用大塑膠袋套於背包內部，再將衣物及各項物品放入，封口束緊。 2. 蓬鬆可壓放的物品放在最底層，由下而上，依序為個人衣物、糧食(次重-重-次重)，最上層放次要的物品。 3. 雨衣請務必放在好拿的地方
<input type="checkbox"/>	12 午餐	依活動天數準備。除乾糧外，建議可攜帶一些即溶食品，如咖啡、奶茶、粉狀運動飲料、單人份湯包...等，方便沖泡飲用。 <b>(第二、三天若要泡麵請自行準備 600cc 水)</b>
<input type="checkbox"/>	13 零食(行動糧)	每天準備一些個人喜好之高熱量食品，方便於行進間可隨時補充，維持體能。
<input type="checkbox"/>	14 碗筷	<b>需自備，山屋無提供碗筷。</b>
<input type="checkbox"/>	15 個人藥物	如頭痛藥、胃藥、感冒藥、...，等等，山上切記勿吃安眠藥。
<input type="checkbox"/>	16 備用塑膠袋	裝個人垃圾，垃圾需自行帶下山
<input type="checkbox"/>	17 登山杖	可減低膝蓋磨損，使膝蓋疼痛機率降低(視個人需求準備)
<input type="checkbox"/>	18 防曬油、護脣膏、太陽眼鏡	風大、紫外線強，建議使用及配戴
<input type="checkbox"/>	19 護膝	可減輕連續下坡路段時膝蓋的受力(視個人需求準備)
<input type="checkbox"/>	20 睡墊	住向陽山屋及嘉明湖山屋無需準備。
<input type="checkbox"/>	21 睡袋	有租用無需準備
<input type="checkbox"/>	22 身分證件	一定要帶，需點名查核入山入園
<input type="checkbox"/>	23 個人盥洗及衛生用品	衛生紙、牙刷

(1) 本活動由專業嚮導帶領入山，活動費用包含入山(入園)證、保險、來回車資、食宿(第二、三天午餐自理)、專業嚮導費、帳棚(或山屋)及公器租用、免背的部份包含公糧揹負處理、代辦作業處理費用。

(2) 每位參加隊員均投保 200 萬登山綜合險。

(3) 活動行進間的午餐需自理(領隊會燒熱水，若要泡麵請自行準備 600cc 水)，敬請自行準備攜帶。

(4) 活動全程由專業嚮導帶領，行程進行中請聽從嚮導及領隊的指揮，未經同意請勿擅自離隊。

(5) 活動進行中，請勿任意破壞自然生態，維護當地環境清潔，個人衍生的垃圾，如果皮、紙屑...，等等，均請攜帶下山。

(6) 住宿點之山屋、營地內外，請保持寧靜，勿大聲喧嘩。

(7) 活動出發日請記得**隨身攜帶身分證或其他可證明身份之證件**，以便相關單位查詢。