

野外安全訓練小叮嚀

- 一、**體能**：身處野外環境時，體能是一切安全的基礎，**體能不僅會影響行動的能力，也會影響判斷力**（尤其體虛弱的時候，大多山難發生常是伴隨著體力不支），所以本次訓練也安排的戶外課程，請務必在上山前作好體能訓練。→詳見體訓建議項目
- 二、**裝備**：戶外活動有許多裝備是必要的保命關鍵，像是睡袋、睡墊、大黑色垃圾袋，請大家上山前**務必檢查自己的裝備是否齊全**。→詳見裝備表
- 三、**個人隨身用品**：記得隨身帶的著自己的個人醫藥用品，如果體能負荷沒問題的話也可以考慮是否攜帶防蚊液、防曬乳等，讓你上山較為舒適，另外拖鞋是讓你在營地較舒服的好伙伴唷！
- 四、**溝通**：這是在野外最重要的課題，在山上常常會有突發狀況，因此不論有什麼困難，身體不舒服、感冒、體力不夠、有東西忘了帶，**千萬不要羞於啓齒**，一定要告知小隊輔這樣才能夠大家一起想辦法解決問題。

※體訓建議項目：以登山運動為主，可以練習去爬爬附近的小山或郊山，或者跑步來鍛鍊心肺耐力，男生建議標準 4000 公尺 25 分鐘、女生 4000 公尺 28 分鐘，但以個人能力去增減，請循序漸進，或者自行車運動及游泳也是不錯的選擇。

※以上幾點※ 祝大家能夠有個愉快又充實的野安體驗！