

# 五旬節聖潔會永光堂

## 野外露營遠足活動 - 參加者指引

### 1. 野外露營遠足前的準備

- 出席有關之營前會、活動簡介會及閱讀並填妥就該次活動所提供的資料及表格。
- 帶備適合野外活動用的衣服和鞋襪
  - a. 以舒適輕便為原則；
  - b. 夏季可穿著薄棉質或快乾纖維製成的T-恤或長袖恤衫。褲子則以應該略為鬆動的薄棉質長褲較合適；
  - c. 冬季時，衣服應以輕暖及防風為首選，而內衣則可穿著用棉質或一些由排汗保溫纖維所製的T-恤。褲子則穿著略為鬆動但較為厚身的長褲；
  - d. 應穿著有護踝設計的遠足靴，以防止扭傷足踝。鞋底齒紋要具深度，有鞋跟更合適，質料要夠硬不易磨損。
- 帶備合適的帽子，夏天可遮太陽，冬天則可保暖；若有需要，亦應帶備行山杖。
- 用背囊帶備適當後備衣物和必需物品，例如地圖、指南針、食水(每日約2公升)、食物、後備食物食水、電筒、雨具、收音機、打火機、急救包、哨子、通訊器材：如流動電話、記事簿和筆等。
- 遠足前一晚必須有充份休息，出發前先進食適當份量而有營養的飽餐，以便有充足體力持久步行，減少意外受傷。
- 出發前應注意天氣情況，尤其要留意是否有雷暴、風雨或氣溫驟降；

### 2. 途中應注意事項

- 遵守郊野守則：
  - a. 切勿隨意生火或破壞自然景物；
  - b. 切勿隨意拋棄廢物，必須保持郊區清潔；
  - c. 切勿污染引水道，河道或水塘；
  - d. 切勿損害野生植物及鳥獸；
  - e. 切勿毀壞農作物，必須愛護農物財產；
  - f. 愛護郊野，保存大自然美景。
- 切勿採摘野生果實進食或飲用山水。
- 切勿自行亂闖或另闢蹊路，以免迷途或發生意外。
- 避免站立崖邊或攀爬石頭拍照或觀景。
- 切勿逞強好勝，各人必須清楚本身的體力和健康狀況，量力而為。
- 尊重領隊的經驗，依從其決定和指示。

- 遠足安全指引

- 行程中要有適當的休息，量力而為，不應過勞，以免透支體力；
- 走動時不要過速，及要適當地補充水份。戴上太陽帽，避免長時間受到太陽直接照射；
- 勿帶過重的物品，行進間要有足夠休息，要多喝水。若身體不適切勿登山；
- 要跟隨隊伍，勿擅自離去；行進時盡量保持一字形，但不可相隔太遠，每人要距離一至三米，能與隊友保持照應。
- 留意火災危險警告訊號，如果當日天氣乾燥，切勿隨便生火；
- 途中若遇個人或隊友有身體不適，應盡早通知領隊，並及早處理病情，切勿強行。

- 露營安全指引

- 按領隊指示在適當的露營地點上紮營，紮營時須把營釘釘身完全插入地下，離去時須確保所有營釘已經拔出；
- 留意火災危險警告訊號；切勿讓任何火種在無人看管下燃燒，離開營地時也必須把所有火種熄滅，以防死灰復燃；
- 切勿在營幕內煮食；
- 小心使用摺合式小刀，以防操作時不慎被刀刃割傷；
- 烹調爐具及器皿應放在穩固的平面上，以防翻倒灼傷；

### 3. 活動中可能遇到的情況與危險

- 斜滑山徑

- 盡量避免在斜滑山徑或濕滑石面上行走；
- 要穿著有護踝及鞋底有坑紋的遠足鞋；
- 受傷後，不要強自走動，要先由領隊或有急救證書人仕察看傷勢，再作決定。

- 山洪暴發

- 下雨時及暴雨後不要涉足溪澗或在河道休息；
- 如發現流水湍急及混濁，應通知領隊離開河道；
- 若不幸掉進河中，應冷靜及抓緊岸邊石塊或樹木等，設法爬回岸邊或等候救援。

- 山泥傾瀉

- 如遇山泥傾瀉阻路，切勿嘗試踏上浮泥前進，應立刻後退或另尋安全路徑迅速離開現場。

- 熱衰竭、中暑

- 患者會體力衰竭、頭痛、暈眩及惡心及可能肌肉抽筋，面色蒼白，皮膚濕冷，呼吸和脈搏快而淺弱，體溫可能正常或下降。若熱衰竭患者不被盡快處理，

則會變為中暑。應經常補充水份，避免長時間受太陽直接照射。

- 迷途

- 應利用指南針及地圖設法找出所處位置；
- 設法記憶曾經過之途徑，並經原路折回起點。若不能依原路折回起點，在可能情況下，應留在原地等候救援；
- 切勿再往前進，以免消耗體力；
- 如未能辨認位置，應往高地走，居高臨下較易辨認方向，亦容易被救援人員發現。

#### 4. 求救方法

- 國際山難求救信號

- 遇難信號—信號以發聲、發光、笛子等發出，一分鐘六次（五秒發出信號，五秒停止）接著休止一分鐘，然後再重覆施行。
- 回答信號—回答是一分鐘三次（間隔二十秒）休止一分鐘，然後反覆施行。以上信號可邊看手錶邊操作。
- 夜間可利用燈火，白天則可利用喊叫聲或顏色鮮艷明亮的衣物或旗號傳達。

- SOS求救信號

- 在可能情況下，在平坦的空地上用石塊或樹枝堆砌SOS大字母。

- 標距柱

- 漁農處已於主要的長途遠足徑，包括麥理浩徑、鳳凰徑及港島徑，每五百米設有標距柱。讓使用長途遠足徑之人仕得悉所處位置。遇有緊急事故，可利用就近之標距柱上號碼說明其位置，以協助搜索及救援行動。

- 手提電話

- 若遇緊急事故或意外，應致電999求救；故此在出發前必須把手提電話充電。

- 求救書

- 在求救時要盡量提供下列資料：
  - a. 日期，時間，地點，地形特徵；
  - b. 網格座標(六位至八位) 或標距柱編號；
  - c. 意外原因；
  - d. 傷者資料詳情，包括姓名、年齡、性別、電話、地址；
  - e. 對傷者已採取及將採取之處理行動；
  - f. 需要之援助；
  - g. 現場天氣情況；
  - h. 同行人數資料、情況、動向；
  - i. 其他有關資料。