

遠足安全注意事項

參考資料:

http://www.cheu.gov.hk/b5/info/exercise_21.htm

<http://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/hiking/safety.html>

http://www.afcd.gov.hk/english/country/cou_vis/cou_vis_gac/cou_wha_whe_sat.html

1. 基本的注意事項

- a. 沿途遊人眾多，亦非行人專區，參加者敬請遵守公共秩序及注重人身及財物安全。勿攜帶大量金錢或貴重物品。
- b. 起步點及終點均設於行車道路旁，請依照工作人員指示，小心車輛，並應遵守道路規則。
- c. 請留意天氣變化及周圍環境，以作出適當防禦措施。
- d. 遇事或不適時請保持冷靜，儘快向工作人員求助。

2. 遠足前的準備

- a. 遠足前一晚必須有充份的休息，出發前吃一頓豐富而有營養的早餐，以便有充足體力作持久步行，減少意外受傷的機會。
- b. 對於一些長期病患者，例如患有心臟病、哮喘等，最好先徵詢醫生的意見，商討是否適合遠足，及查詢其他注意的事項。
- c. 建議服飾及攜帶物品：
 - i. 衣著: 學校 T 恤、長褲、風褸
 - ii. 適合遠足的鞋襪
 - iii. 帽，太陽眼鏡，防曬油，雨傘，防風外套，毛巾
 - iv. 驅蚊用品 (蚊怕水；防蚊膏等)
 - v. 地圖、指南針、手提電話
 - vi. 急救用品及個人藥物
 - vii. 食物及飲品
 - viii. 身分證
 - ix. 收音機

3. 途中應注意事項

- a. 切勿單獨遠足，以免缺乏照應。較理想是四人或以上結隊同行。
- b. 留意各類的警告標誌，避免發生意外。
- c. 切勿自行亂闖或另闢路線。
- d. 切勿吸煙或生火。
- e. 切勿隨意步入草叢或樹林。
- f. 切勿採摘野生果實進食或飲用山水。
- g. 不要逗玩流浪貓、狗、**野猴或其他野生動物**，以防被襲。
- h. 在酷熱的天氣下，避免長時間受到太陽直接照射。要多喝水及補充失去的電解質。
- i. 在行程中要有適當的休息，不應過勞，以免消耗體力。
- j. 避免站立崖邊或攀爬石頭拍照或觀景。
- k. 如遇天氣變壞，應審慎考慮縮短或取消所計劃的行程。

4. 山火

- * 遇到山火時應保持鎮靜，切勿驚慌。
- a. 留意山火的蔓延方向，避免跟山火蔓延的同一方向走避。
- b. 用沿有的山徑作逃生路徑會比較容易和快捷。
- c. 切勿走進矮小密林及草叢，山火在這些地方會蔓延得很快而且熱力也較高。

5. 有用電話號碼

緊急求救電話 **999**

山火中心 **2720 0777** (24 小時山火舉報電話)

消防處通訊中心 **2735 3355**

聖若翰救護車 **187 8000**

山頂分區警署 **3661 1604**

6. 標距柱

漁農自然護理署已於主要的長途遠足徑每五百米設有標距柱，讓使用長途遠足徑之人士得悉所處位置。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。

Route Map 步行路線

