

## 登山安全管理表

人員經歷與體能自我評估表：

姓名	主要經歷(可填寫符合申請路線的百岳經歷)	體能及健康狀況

說明：

1. 請填寫所有隊員曾攀登的路線、是否受過登山訓練、百岳攀登座數…等登山相關經歷。
2. 雪季申請聖稜線者請填寫雪地經驗或攀岩訓練相關經驗。
3. 請依照本次登山活動屬性(長程縱走、長程溯溪(登)、雪季聖稜線、探勘等)及隊員對此登山活動之能力，據以填寫隊伍成員之新舊比例。

### 每日行程時間節點規劃：

(例如 D1:雪山登山口 15:00-七卡營地 16:00 / D2:七卡營地 04:00am→雪山東峰 08:00→369 山莊 9:00 以此類推)

### 自主安全管理事項：

應變路線 (請說明撤退路線的安排計畫，包含撤退路線或撤退時間)

請至少補充通過登山口、山屋/營地、登頂之時間，並於登頂前設定撤退時間

安全評估 (請說明攀登時人員受傷處置、防範措施)

說明人員受傷處置方式，隊員如有相關緊急救護(上課)經驗亦請補充)

**留守計劃**（請說明留守人員與隊伍的聯繫，及發生緊急狀況所做的處理）

**\*留守人必須清楚掌握登山計畫與隊員狀況**

請填寫 隊伍失聯時報案之 <<預估抵達登山口時間>>，超過<<00時:00分>>未抵達登山口，未與留守人聯繫，則需留意並準備後續救援計畫

**登山者須為自己的行為負責任，請為了下山而上山。**

**團體裝備參考清單表：**

項目	數量	項目	數量
帳棚(含外帳、營繩、營釘、營柱) _____人帳		炊具(含湯瓢、飯匙、餐盤、鍋夾、擋風板)	
瓦斯爐頭		氣化爐	
瓦斯燃料(罐)		燃料油(L)	
行動糧(g)		糧食(天)	
營燈(備用燈蕊)		預備糧(餐/人)	
衛星電話		水袋(___L)	
行動電話		VHF 無線電	
收音機		針線包	
急救包		高度計	
鏟子及夾子		垃圾袋	
清潔用品(茶粉)		火種&蠟燭	
登山繩主繩(m)		GPS	
輔助繩(m)		等高線地圖	
入園證		鋸子	
山刀		保險勾環	
傘帶(扁帶)(m)		滑輪	

## 個人裝備清單參考表

項目	註記	項目	註記
大背包		小背包（攻頂背包）	
防水背包套		綁腿	
智慧型手機		行動電源	
頭巾		睡袋（羽毛或中空纖維）	
頭燈、手電筒（含電池）		睡墊	
保暖帽		禦寒衣物（外、中層衣）	
遮陽帽		二截式雨衣褲（透氣）	
登山鞋		登山杖（一對）	
PP 襪、登山毛襪		碗、筷、杯	
水壺（保溫瓶）		高度計	
等高線圖		指北針	
稜線地圖		毛巾、頭巾	
打火機、防水火柴		瑞士刀	
紙筆		備用電池	
手套、工作手套		低音哨	
面紙及紙巾		簡單的盥洗用品	
個人藥品		備用衣物	
露宿袋		輕便拖鞋	
防曬用品及護唇膏		相機（數位）含電池	
身份證及保險卡		座式吊袋	
頭盔（溯溪）		冰斧	
頭盔（攀岩）		冰爪	
上升器（U 碼自攀器）		冰鎚	
保險鈎環		普魯士繩一對	
下降器（八字環或豬鼻子）		腰包、置物袋	
風雪衣		雪鏡	
羽毛衣		溯溪鞋	