**雪地訓練計劃書**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 訓練地點 | 雪主東線(雪山圈谷) | | | |
| 請填寫雪地訓練內容課程  (如繩結、滑落制動、冰爪步法、雪地紮營或雪季安全等) | D0:  D1:  D2:  D3:  D4:  D5:  D6:  D7:  D8: | | | |
| 團體裝備 | 請參考附件清單 | | | |
| 執行無痕山林說明 |  | | | |
| 保險 |  | | | |
| 無線電頻道 |  | | 山上行動電話 |  |
| 領隊 |  | 電話 |  | |
| 留守聯絡人 |  | 電話 |  | |

**人員經歷與體能**：(請填寫教練及學員姓名，登山經驗(百岳攀登座數)訓練課程或…等登山相關經歷。)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序號 | 教練 | 主要經歷 | 體能及健康狀況 |
|  |  |  |  |
|  | 學員 |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**團體裝備**：（請填寫數量）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 項目 | 數量 | 項目 | 數量 |
| 帳棚 人帳 |  | 炊具（鍋具組、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（含毒蛇急救器） |  | 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(40m) |  | GPS |  |
| 登山繩副繩(25m) |  | 等高線地圖 |  |
| 入山、入園證 |  | 鋸子 |  |
| 山刀 |  | 保險勾環 |  |
| 傘帶（扁帶）(20m) |  | 滑輪 |  |

**個人裝備**：（有攜帶的裝備請在註記處做◎記號）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |  |
| 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 |  |
| 保險鉤環 |  | 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 |  | 雪鞋 |  |
| 溯溪鞋 |  |  |  |