山域嚮導職責與任務(一)~登山計畫與行政

陳文祥 2021.03.27

一、前言

登山健行活動的行前準備工作與計畫書的內容，會因自組隊&商業隊或行程的天數與難度的差異，內容詳細的程度會有些許差別，但基本上是大同小異的!

二、為什麼要書寫登山計畫書？

1、_____

2、_____

3、_____

4、_____

5、_____

三、如何打造一份完整的登山計劃?

1、登山計劃書的基本原則

Where：去哪裡 /Who：跟誰去 /When：去多久、何時去 /How：如何完成 /What：帶什麼

2、登山計劃書的規劃流程

決定登山地點&路線➔開始收集彙整資料➔書寫行程計劃書➔計劃書討論與修正

3、收集資料的注意事項?

4、行程計劃書內容的要項?(參考範例)

四、登山行政工作有那些?

登山計劃書、登山活動表(安排活動、寄發、宣傳)、報名工作、申請入山入園山屋、安排交通與食宿、辦理保險、裝備&伙食的整備、行前會議、行前訓練、檢討會議、其 他

1、 行前會議討論什麼?

2、 如何申請入山入園山屋?

3、保險如何保?

五、結語

確實做好行前的登山行政與計畫，是登山成敗的重要因素，若能確實做好，將能帶來一個安全、愉快、成功的登山之旅。

參考範例~_____登山健行活動計畫書

陳文祥 2021.03.27

一、 登山地點：

山的簡介與說明行程的難易度~里程、時程、爬升高度，最好能分級

二、 活動日期：

註明出發與返回時間、預備天

三、 集合時間：

提醒提早 10~20 分鐘到，有事耽誤需先告知，逾時不候

四、 集合地點：

儘量安排至大家方便會合的地方(安全、好停車)

五、 交通方式：

說明交通工具與前往登山地點的路線與時程、共乘方式…

六、 預計行程：

請註明單日起登點至終點的詳細路線距離與步行的時程、取水點、通訊點、休息點、用餐點、會合點、過夜點、撤退點、重要地標…

七、 攜帶裝備：

請註明個人與團體，必備與選用，建議穿著

八、 天氣預測：

早中晚溫度/ 降雨機率，活動前 1~2 天提供，參考中央氣象局、天氣預報 app~ Windy

九、 伙食方式：

請註明用幾餐、自理或公伙、是否須背公糧、糧食計畫與清單<採買、分配>、長天數規劃菜單時，應掌握重量、飽足感、熱量、是否需用水、是否好保存、是否好炊煮。

十、 活動費用：

請註明包含交通、住宿、糧食、公裝、保險等所有支出費用項目，以便讓隊員知道此行的預計花費與每人分攤費用)

十一、活動成員：

請填寫個人通訊、曾攀登的路線、是否受過登山訓練、健康狀況、百岳攀登座數、成員男/女&新舊比、工作職掌、…等登山相關經歷，最好體能不要差異太大)

姓名	登山經歷	電話	緊急聯絡人（電話）	體能及健康狀況	執掌
					領隊
					嚮導

十二、留守人員：

請註明聯絡方式，約定回報時間，提供登山計劃書一份，山難處理，最好選有經驗者

十三、山上通訊：

請註明山上聯絡電話、無線電頻道、衛星電話、手機通訊點…

十四、注意事項：

提醒行程需要特別注意的安全事項、登山保險、自我體能訓練、預防藥物、無痕山林…)

十五、緊急應變：

說明受天候影響、行程延遲、人員受傷、失聯或急難處置之應變，撤退方案與路線，緊急通報、求救方式與器材設備等。撤退方案可用「時間點」來制定，例如：「若 15:00 前尚未抵達 OO 山頂，則直接從 XX 處撤退，以免摸黑」或是用「空間點」來制定，例如：「若在 OO 山頂之前發生意外，則向後由 XX 處撤退

十六、登山地圖：

請附相關~等高線地形圖、路線圖、航跡圖、步程圖(上河)、高度圖給參加人員參考

十七、參考資料：(收集有利於本活動的相關訊息，供參加人員參考)

2021.02.06(六)彰化山協~郡大山~活動計劃書

一、 山岳簡介：位於南投縣信義鄉的郡大山為台灣百岳「八秀」之一，經由郡大林道 0K 直抵海拔 2865 公尺的登山口，需一路顛簸約 2 小時，常被山友戲稱是一顆「坐車比爬山累」的百岳。百岳路線分級為 A 級單程 3.7 公里，高度落差 400 公尺耗時約 2~3 小時即可到達山頂，登山口在郡大林道 32K 處，從登山口一路陡上約半小時即可抵達望鄉山，這裡有氣象局的雨量觀測計。接下來的山徑起起伏伏，需在箭竹林中鑽進鑽出，翻過幾個假山頭和容易被忽略的郡大山北峰，從望鄉山大約再 2 小時可登上郡大山頂，沒有太困難或複雜的地形，為一座適合新手一日單攻的百岳。

二、 活動嚮導：潘冠之 0932-OOOOOO、陳文祥 0912-OOOOOO

三、 活動日期：2021 年 02 月 06 日

四、 集合時地：彰化、員林~同時 5:30 出發

1~3 車--【彰化山協會館門口】與【彰化交流道祥安巴士】~潘冠之點名

4~6 車--【員林登山屋門口】與【員林大潤發門口】/陳文祥點名

五、 預定行程：全程 7.4 公里，高度落差 400 公尺，來回耗時約 5~6 小時

05:30 員林、彰化同時出發➡07:00 郡大檢查哨➡08:00 郡大林道 23K 望鄉工作站➡ 09:00 郡大林道 32K 登山口➡09:40 望鄉山 (0.6k，3007M)➡11:00 大山北峰(2.1k，3241M)➡12:00 郡大山三角點(3.5k，3265M，午餐休息 40 分)➡15:30 回登山口上車➡18:00 水里【慶功宴】➡20:00 回彰化

六、個人裝備：

■必帶

□口罩(必帶)□健保卡 □中小型背包(30L 以內含防水套) □禦寒衣物□兩截式雨衣(或輕便雨衣) □雨傘 □遮陽帽+防曬 □衛生紙 □午餐+行動糧 □行動水(1200cc) □保溫瓶□手機及行動電源 □禦寒衣物 □頭燈與電池□登山杖□打火機 □哨子□毛帽□垃圾袋□鹽糖(或一小包鹽巴)

■備用(自行衡量)

□暈車藥(會暈車者)□個人藥品□保暖手套 □頭巾 □地圖 □手機導航 APP□護膝、護踝

七、團體裝備：無線電對講機、急救包、會旗。

八、建議穿著：登山鞋(或雨鞋)+排汗運動長褲+長袖排汗衣+風衣+帽子(天氣嚴寒,請注意保暖)

九、天氣預測： 溫度 4~8 度 / 降雨機率 10% (活動前一天會再通知)

十、留守人員：黃碧琇 04-8338063 / 0983-881987

十一、撤退路線：原路撤退。

十二、活動伙食：提供早、晚餐，【午餐請自理】。

十三、注意事項 ：

1.請加強體能訓練高山領隊嚮導不提供藥物請自行準備。

2.郡大林道的車程約 2-小時，會暈車者上車前請務必吃暈車藥，避免吐到不要不要。

3.沿途無水源，請務必帶充足的行進水，但行進間切勿喝水過量，造成電解質大量流失引發身體不適，適度補充運動飲料(或含鹽糖)可避免抽筋。

4.學會「洋蔥式穿搭」,『底層排汗、中層保暖與外層防風雨』，請依天氣狀況適時增減衣物。

5.出發前務必做好裝備整檢及做好防水措施

6.登山健行途中請勿超越前導或落後於後導，更不可落單，在山上全隊為生命共同體請勿逞個人英雄主義，敬請配合指揮，但若獨自行走時發現有岔路且不確定方向，則待在原地，以防迷路，等待其他人員的到來。求救電話可撥 112、119、110。

7.行進中如有身體不適，請隨即告知嚮導，以便協助，切勿拖延造成延誤。

8.嚴守無痕山林原則，愛惜生態環境，垃圾打包並帶下山，沿途發現垃圾協助清理。

9.出發前，若中央氣象局發布颱風警報或惡劣天候，則由嚮導電話及 line 通知及活動取消。

10.活動中途若遇天候不佳或意外事故，嚮導得視情況，彈性調整原定行程，確保安全第一。
11.如有發生重大意外事件，聯絡留守人員協助救難，山上無線電：145.520。

十四、登山路線圖

2021.02.06(六)郡大山航跡路線圖

2021.02.06(六)郡大山高度圖