



戶外活動 計劃及器材／補給

參與戶外活動前，填寫本表格然後交予負責的朋友。
您的生命隨時懸繫於此。

出發：

星期 日 月 時間

準備回程：

星期 日 月 時間

活動目的：

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 一天遠足 | <input type="checkbox"/> 半天遠足 |
| <input type="checkbox"/> 夜宿遠足 | <input type="checkbox"/> 攀登 |
| <input type="checkbox"/> 釣魚 | <input type="checkbox"/> 狩獵 |
| <input type="checkbox"/> 滑雪 | <input type="checkbox"/> 機動雪車 |
| <input type="checkbox"/> 獨木舟／小舟 | <input type="checkbox"/> 摘蘑菇 |
| <input type="checkbox"/> 其他：_____ | |

行程計劃一

前往地區：_____

往目的地計劃路線（詳盡說明）：_____

回程計劃路線（詳盡說明）：_____

目的地：_____

行程計劃二（後備選擇）

前往地區：_____

往目的地計劃路線（詳盡說明）：_____

回程計劃路線（詳盡說明）：_____

目的地：_____

往返出發點的交通工具：

車輛牌照號碼：_____

型號：_____ 顏色：_____

車主：_____

或由下列人士送往出發點：

姓名：_____ 電話：_____

由下列人士在終點接應：

姓名：_____ 電話：_____

時間：_____ 日期：_____

地點：_____

配備的器材／補給：

- | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 背包 | <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 點火器 |
| <input type="checkbox"/> 急救用品 | <input type="checkbox"/> 手電筒 | <input type="checkbox"/> 雪崩信標 |
| <input type="checkbox"/> 哨子 | <input type="checkbox"/> 雪鞋 | <input type="checkbox"/> 火爐 |
| <input type="checkbox"/> 雪橇 | <input type="checkbox"/> 額外衣物 | <input type="checkbox"/> 防曬用品 |
| <input type="checkbox"/> 帳篷（顏色）：_____ | | |
| <input type="checkbox"/> 食物（足每人食用日數）：_____ | | |
| <input type="checkbox"/> 無線電通訊（頻道）：_____ | | |
| <input type="checkbox"/> 訊號工具：_____ | | |
| <input type="checkbox"/> 個人示位標（PLB#）：_____ | | |
| <input type="checkbox"/> 手提電話號碼：_____ | | |
| <input type="checkbox"/> 手槍：_____ | | |
| <input type="checkbox"/> 露營旅行車／越野車／船／機動雪車（提供詳情）：_____ | | |

我已帶齊十大必備品以作應急！

您是否作好充分準備和配備一切所需，
萬一迷失要在戶外度宿亦沒問題？

很多在戶外發生意外的朋友均表示，
是因為十大必備品才能夠生還！

1. 手電筒、後備電池和燈泡
2. 生火工具——防水火柴／點火機／點火器／蠟燭
3. 訊號工具——哨子或鏡，在您迷失時向搜索人員發出訊號
4. 額外的食水和食糧——每人1公升
5. 額外衣物（防水、防風、無檐帽）
6. 導航／通訊工具（地圖、指南針、全球衛星定位系統、航圖、手提電話、手提無線電——要有充足電量），要懂得如何使用這些工具
7. 急救用品，要懂得如何使用
8. 臨時遮蓋——橙色柏油帆布或大號橙色垃圾袋。帆布及垃圾袋更可用作發訊工具
9. 袖珍小刀
10. 防曬物品（太陽眼鏡、太陽油、帽）

戶外活動的責任守則

戶外活動要以安全為上，
這是您的責任

卑詩省每年約有1,000項戶外文娛活動召喚搜索及拯救行動。這些事件分別導致200多人受傷及80多人死亡。

本省有93個地面搜索及拯救隊伍，分別由4,700名志願人士組成，是「省府應急計劃」（Provincial Emergency Programs）資助「公共安全命脈志願人士服務」的其中一環。盡心竭力的志願人士，分別在「地面搜索拯救」、「急流拯救」、「繩索拯救」、「追蹤」、「雪崩救援」及「山脈拯救」等接受訓練。

如果您需要上述拯救隊伍的協助，可聯絡區內警局。



AdventureSmart



避免在戶外活動引致傷亡

很多時參加者太晚才意識到所參與的戶外活動可引致受傷或甚至死亡

要避免這種情況
——答案就在這裡！

因應環境轉變而修訂計劃

- 您有沒有天氣突變的準備？
- 如果您未能充分把握日光，您將怎做？
- 如果您的夥伴或隊伍中的其他隊友患病不適或受傷，您會怎做？

應急措施

- 您是否在任何環境下均可保持身體溫暖乾爽？
- 您的十大必備品及其他所需儀器是否都運作正常？
- 您有否練習使用這些儀器？

您有否：

- 留意天氣預測？
- 告知其他人您將往哪裡去？

您是否：

- 知道迷途後該怎做？

戶外活動的重要提示

最常犯的錯誤 ——

「我不會有意外的」

- 就您選擇的活動做好準備——要有足夠體力應付長途旅行，便要事先操練身體。沿用慣常的來回時間、帶備適當儀器、做好旅程計劃並使用資料及指南書。
- 經常攜帶必備品——如需要時，要做好戶外留宿準備。
- 寫好旅程計劃然後交予朋友——在旅程計劃中要說明您的目的地、往返路線、同行的隊友和回程時間。如果您沒有在指定時間回來，您的朋友便要將此表格交給警方，以開始搜索行動。
- 不要獨自遠足——結伴遠足，並維持一起同行。要以步伐最慢者的速度前行。拋離或墮後隊友，很容易因脫離隊伍而迷途。
- 不要驚惶失措——即使迷路亦要保持正面態度。如果您準備充足，迷途亦不致於危險。
- 停留在您的所在地——迷途後繼續行走，通常只會走離原路，亦會拋離尋找您的人愈來愈遠。再者，下山大多通往天然排水溪谷，而這種地帶多佈滿密密麻麻的叢林，亦有遼闊的懸崖和瀑布，使跋涉和搜索更加困難。
- 使用訊號工具——吹哨子、燃起火種、保持自己易於尋見。即使覺得尷尬或害怕，亦要盡量使搜索人員能尋見您。請緊記，您所發的訊號不會招惹動物留意。搜索隊伍或會使用飛機或直昇機——要讓他們看到您。
- 建起或尋找遮蓋——使身體不致暴露於風雨和日曬中。盡量保持舒適，但如果在日光中，要確保直昇機或飛機內的拯救人員可以見到您。
- 最常犯的錯誤——總以為「我不會有意外的」，正因自視過高。做好準備功夫，無論遇到任何環境，都可以享受戶外活動。

撕掉並保留這部分

同行隊友資料

	隊友 1	隊友 2	隊友 3	隊友 4
姓				
名				
出生日期				
高度				
重量				
頭髮及膚色				
家庭醫生				
帽子顏色				
外衣顏色				
襯衫／運動衫顏色				
背包顏色				
褲子顏色				
鞋款及尺碼				
敏感				
服食藥物				
緊急聯絡				
地圖				
收發兩用機				
鐘子				
探測器				
通訊				
導航				
救生訓練				
急救／證書				
能力 開始／初級／專業				

如果我們更換目的地，將知會下列人士

姓名：	地址：
住宅電話：	辦公室電話：

如果我們沒有在下列指定時間回來，請通知警方

日期：	時間：
簽名：	日期：

撕掉並交予朋友保留這部分