

太魯閣健行 行前須知+個人裝備檢查表

行前須知：

- 前晚務必睡飽，才有體力支撐長時間戶外活動。健保卡、平時慣用藥一定要帶！
- 心臟病、氣喘、癲癇症、高血壓、血友病、曾有重大手術及其他重症、特殊疾病、孕婦、身高未達110公分兒童、75歲以上長者及不適激烈運動者，務必事先告知，也請自行斟酌體力是否適合，若有隱瞞疾病者，後果須自行承擔。
- LNT：帶上山的每樣東西請記得帶下山，課程中也會與您分享LNT法則與故事。
- 建議出發前就去上廁所，進入太魯骨國家公園入口前也有多處乾淨的廁所，野外沒有廁所，通常在樹叢隱蔽處，挖一個貓洞掩埋，我們會準備小鏟子供各位借用，也會協助判斷適合的方便地點，但請自備深色小袋子裝自己的衛生紙、衛生棉等垃圾，並於下山時一同帶下山丟棄。
- 女性mc來也可以健行，量多期則不建議，更換一樣在隱蔽處更換，再將衛生棉放在深色小袋子裡，一起帶下山。
- 全程務必全團進退，請團員互相體諒與照顧，並遵守教練的指揮。

個人裝備檢查：

服裝：

- 健行是運動，請穿適合運動的衣著，例如吸濕排汗、透氣佳、或快乾棉材質。

鞋子：

- 穿登山鞋最佳，或是底部防滑佳的運動鞋，有助上下坡較為省力。

防曬：

- 戴帽子做物理性防曬。
- 到野外請勿擦香水、或使用有香料的乳液、防曬乳等，易招來蜜蜂昆蟲圍繞。物理防曬。

背包：

- 背包請務必為雙肩背包，做防水處理，例如：不能濕的物品放在防水袋、密封夾鏈袋、大塑膠袋內，或是攜帶防水背包套，避免突然下雨措手不及。
- 重要或昂貴物品都不要帶，錢包、手機、車鑰匙請小心保管。
- 攜帶擦汗毛巾、另一套乾淨衣物，若留很多汗，下山後可換穿。
- 背包內帶1000~2000cc飲用水。
- 山上天氣難預測，雨具必要裝備，最好是兩截式雨衣。
- 一個小塑膠袋，裝自己的包括吃果皮、餅乾袋、個人垃圾等。

食物：

- 課程中已含午餐，碗筷也由我們準備。
- 準備自己喜歡吃的巧克力、餅乾等，在健行中若肚子餓可以稍微補充，不用多、以免浪費午餐。

其他：

- 長髮者頭髮要綁起來，手腳指甲過長要修剪，擔心磨腳可穿稍厚的襪子。
- 登山杖、護膝、背包等需要租借的，請洽客服line帳號：@zsd9883b