



～ 防止遇难须知 ～

- 1 需要充分考虑登山者的经验、登山技术、体力等制定登山计划，要留出宽裕的时间。
- 2 登山时不要冒险，注意“及早出发，及早到达”，需要携带头盔等充分的装备。
- 3 必须认识到单独登山存在极大风险。
- 4 上山前，需要切实管理身体健康。
- 5 根据天气情况，趁早判断是否登山。

登山前，应该确认服装、装备是否完备！！

| 服装 | | 装备 | |
|------|-------|--------|----|
| 帽子 | 背包 | 地图 | |
| 长袖衬衫 | 头灯 | 指南针 | |
| 登山裤 | 毛巾 | GPS 仪器 | |
| 防寒衣 | 行动粮 | 手机 | |
| 雨衣 | 饮料 | 充电器 | |
| 手套 | 应急医药品 | 其他 | |
| 登山鞋罩 | 常用药品 | 救生应急毯 | |
| 袜子 | 身份证 | 卫生纸 | |
| 登山鞋 | 登山杖 | 备用的鞋带 | |
| 替换衣服 | 手表 | | 等等 |

如有事件、事故时，立即打 110 报警。

按照顺序讯问以下内容。

- ① 发生了什么事情？
(滑落 跌倒 落石 疲惫 迷路等)
症状
(非常疼 稍微疼等)
- ② 在哪里？(发生地点)
- ③ 你的基本情况(名字、电话号码等)

