

中華民國山岳協會

新冠病毒疫情期間山野活動重啟定位

新冠肺炎之防治首重疫苗施打，山友們為己利他，務請配合依時接種疫苗；「戴口罩、勤洗手、噴酒精」仍是不二法門，保持社交距離、注重日常衛生、避免群聚，遵循防疫措施，增強體能及免疫力，補充必需維他命等等均有所助益。

山友們對山野活動均有巨大需求，登山健行活動對山區經濟及個人體能至關重要，本會特擬基本原則，希望能在安全的情況下，重新開啟某種程度的山野活動：

一、 活動計畫

1. 先期從短程的健行或當日往返的行程而啟動。
2. 出發前務必確認各項管制措施及交通運輸的正常運行。
3. 為防止群聚感染，同隊人員建議以少數為上策。
4. 建議先期暫勿參與露營、溯溪、攀岩，視疫情的管制解封，次第調整之。

二、 健康管理

1. 日常測量體溫、噴消毒液，落實自主健康管理。
2. 有發燒或感冒症狀時，應立即中止活動。
3. 當周遭家人、朋友有感染的疑慮，或過去二周內有接觸到確診者的疑慮時，建議停止一切活動。

三、 活動進行

1. 行程進行中，必須保持安全距離、戴好口罩，如遇呼吸急迫時，可視情況暫解口罩；有交談需求時，必戴好口罩。
2. 時常使用酒精、消毒液清理雙手。
3. 個人如出現身體不適的症狀時，不排除為染炎的可能性，應立即下山就醫。

四、 加強裝備—平時需用的裝備外，應增加的防疫用品

1. 口罩（頭巾可代替）、酒精消毒液（小瓶）、體溫計、濕紙巾、拋棄式手套、附拉鍊PVC袋。
2. 所產生的垃圾務必封袋，自行攜回。

五、 高山行程

1. 先期不宜作長程多日的登程，當體力消耗、免疫力降低時，也是最危險的感染時刻。
2. 山友須養息、山林需護育，中庸平衡，合於天道，適度的「靜山」，有利大自然的茁壯，而恩惠萬物。

六、 其他

1. 傳播風險最高的地區，可能是遊客群聚的熱點，及時提高警覺，迴避為要。
2. 減少前往熱門步道。
3. 自備個人餐飲餐具，不分食，切勿共食，並縮短用餐時間，適當補給增強抗體之維他命。
4. 返家後即刻清理任何接觸過外界之裝備，並清潔全身。
5. 日常的伸展操、太極拳、靜坐深呼吸等皆有助於正能量的聚集。
6. 補充水分、營養均衡、放開心胸都是要務。

結語：

山友們必須認知並養成預防感染的理念與實踐，才是疫情時代（可能長期與疫共存）的登山良方。

謹致

平安·喜樂

中華民國山岳協會
理事長 黃樞楠 合十

2021.07.13