

早前接連發生行山人士死亡事故，引起大眾對行山安全性的關注。加上，春天容易起霧，香港郊野行山隨時「伸手不見五指」，危險性更增，大家如何避免大霧造成的「牙煙」情況呢？出發前準備工夫，以及學會求生方法，助你應對大霧，行山都行得安心。

春天行山 霧 險 小心



迷路時 求生4法

假如不幸因大霧或其他原因行山迷路，需先保持冷靜，再採取以下4步：

1 利用指南針及地圖，或手機GPS定位，記下所在位置，以備求救時之用。

2 若未能判定所在位置，憑記憶依原路退回至安全地方，或有人工建築之地方（例如標距柱、欄杆、電線杆，甚至樓梯、石級）。

3 若找不到安全地點或人工建築，以走上高地為目標。通常高地手機接收訊號較強，且求救時亦較易被人發現。

另外，打電話向救援人員求救後，絕對不可離開所在地，而是應該耐心等待。最後，緊記大霧時聲音傳播較易，遠處傳來的聲音也會加大聲量，所以不能夠通過聽聲辨別距離。

4 於安全情況下，發出「國際山難求救訊號」。即吹哨子或開着電筒，依照以下方法：
■一分鐘內發出6次長訊號
■停頓一分鐘
■重複上面兩步，直至救援人員出現為止。

戶外智強 裝備

行山準備當然重要，但裝備亦不可少！即日起至本月31日期間，TechLife by FORTRESS 推介多款戶外郊遊裝備。

BEVVO 無線便攜式攪拌杯

輕巧易攜，具超強攪拌力，數秒即可完成美味果汁、冰沙或奶昔，方便補充能量。

建議零售價\$609



AGS Pro 背包(增量型)

FX Creations X 新世紀福音戰士聯乘系列，專利懸浮減壓裝置，承托力更高，協助儲存求生裝備。

建議零售價\$959



Fitbit INSPIRE 2 智能穿戴

可全天候心率追蹤及睡眠追蹤，電池續航時間長達10天，隨時關注你行山時的身體狀況。

優惠價\$792 (建議零售價\$880)

Amazfit T-Rex 智能手錶

設計呈戶外風格，12項軍規認證，山野間做好時間管理。

優惠價\$1,038 (建議零售價\$1,298)



天即天氣，行山前應注意天氣預告，乃至即時天氣情況，路徑區域的降雨、氣溫、風速的實時追蹤等。如果事前已知會有大霧，就不宜出行。



地即地理環境，出發前做功課，量力而為，選擇適合自己的行山路線難易度，做足規劃，最好揀選自己熟悉路線，或具備良好路標及地圖指示的路徑（如麥理浩徑、港島徑等），即使大霧亦較容易找到出路。另外行山時亦要注意環境，切忌為打卡身處險境，例如在霧氣圍繞的山崖旁拍照，以免樂極生悲。



人既代表多人同行，亦代表每人行山該準備的物資。行山時有同伴可以減低遇上意外的危險，遇上突發情況亦可互相幫助，以四人一組最佳。每個人行山亦應全副武裝，不但要帶備足夠糧食和食水，還需穿着行山鞋，準備「求生裝備」以防萬一，即哨子、地圖、指南針、電筒、急救用品，後備電源必不可少。

行山飲水 有學問

水對人來說是不可或缺的，行山運動量大，食水就更珍貴。殊不知「飲水咁易」亦有學問。

行山帶水

帶水量視乎：

- 路線：路程愈長愈難走，水量應隨之增加
- 天氣：氣溫超過33度，濕度超過80%，就須飲水調節體溫
- 路徑狀況：樹蔭、斜路多寡，均影響體力消耗和飲水量
- 身體狀態：體能良好可飲較少水，平日運動不足人士須多水
- 中途補給：指補充飲用水的地方，不包括溪澗河流，因其不衛生，不能直接飲用，亦切忌依賴戶外用濾水器
- 負重能力：帶水等同負重，過多負重則會加快體力消耗
- 每行10公里應備1公升水，並預留500毫升「後備水」

行山飲水

1. 行山前一兩天定時飲水，以免身體缺水
2. 起步前飲用約500毫升食水
3. 行山時定時飲水。每15分鐘飲用150至200毫升清水為佳，勿過量致身體鹽分迅速沖淡，引發抽筋
4. 飲水時先將水含在口中再緩緩吞下，令水溫更適合腸胃
5. 適時飲用運動飲料，或在水中加入少許鹽
6. 定時進食水果、乾糧、糖果，部分食物需要配合飲水
7. 將支裝清水雪凍，用毛巾及報紙包裹，可用於人體降溫