

## 斜滑山徑：

好像濕滑的石面、泥路或滿布沙粒的乾爽劣地，均容易令人在下坡時滑倒受傷。

### 安全指引

1. 穿着有護踝及鞋底有凹凸紋的遠足鞋。
2. 攜帶行山手杖，在有需要時使用。
3. 避免行走在濕滑石面，泥路或滿布沙粒的惡劣路面。

### 應變措施

1. 在滑倒受傷時，檢查有沒有扭傷、擦傷或其他傷勢，需要時立即進行急救。
2. 有時骨折並不容易由表面察覺，若發現傷處紅腫或痛楚，不要繼續行走。
3. 若傷者可以繼續行走，用手杖幫助或行友扶持，不可以強行獨自行走，以免加重傷勢。
4. 在扭傷或行動困難時，利用手機或派人求救，並將傷者移至陰涼而平坦的乾爽地面上，用衣物覆蓋保溫，等待救援人員到達。

## 山洪暴發：

小溪的流水由於上游降下大雨，雨水會集湧而下，於數分鐘內演變為巨大山洪，如遊人身在溪中或河道附近，極易被洪水沖走，引致傷亡。

### 安全指引

1. 不要沿溪澗河道遠足。
2. 夏天雨季或暴雨後切勿涉足溪澗。
3. 不要逗留在河道休息，尤其在下游。
4. 開始下雨時應迅速離開河道，往兩岸高地走。
5. 切勿嘗試越過已被河水蓋過的橋樑，應迅速離開河道。

### 應變措施

1. 發現流水湍急，混濁及夾雜沙泥，水中出現流木

或流木的味道、流下的枯枝落葉變多等，甚至已經出現「齊頭水」，都是山洪暴發之先兆，應迅速遠離河道。

2. 如果不幸掉進湍急的河水裏，應抱或抓緊岸邊的石塊，樹幹或藤蔓，設法爬回岸邊或等候同伴救援。

## 山泥傾瀉：

暴雨時或經連日豪雨，天然或人工斜坡經滲進大量雨水後，極易引致山泥傾瀉。

### 安全指引

1. 暴雨時或連日豪雨後，避免走近或停留在峻峭山坡附近。
2. 斜坡底部或疏水孔有大量泥水透出時，顯示斜坡內的水分已飽和，斜坡之中段或頂部有裂紋或有新形成的梯級狀，露出新鮮的泥土，都是山泥傾瀉的先兆，應盡快遠離。
3. 如遇山泥傾瀉阻路切勿嘗試踏上浮泥前進，應立刻後退，另尋安全小徑繼續行程或中止行程。

### 應變措施

如隊友被山泥掩埋，切勿隨便嘗試自行拯救，避免更多人遇到傷亡，應立刻通知有關當局帶備適當工具進行救援。



## 雷擊：

雷電通常會擊中最高的物體尖端，然後沿着電阻最小的路線傳到地上。行山人士如遭電擊，大多會因而肌肉痙攣，燒傷，窒息或心臟停止跳動。根據外國流行的「30/30」法則，如在見到閃電後30秒內聽到雷聲便代表有危險，應立即蹲下做足安全措施。如在最後一個雷聲超過30分鐘再無行雷閃電，代表天氣有好轉，可離開暫避之處。

### 安全指引

1. 留心天氣報告，避免在天氣不穩定時行山，雷暴警告生效時更加不宜。
2. 在戶外應穿膠底鞋或靴。
3. 切勿接觸水質或潮濕的物體。

### 應變措施

1. 切勿站立於山頂上或接近導電性高的物體。樹木或桅杆容易被閃電擊中，應盡量遠離。
2. 閃電擊中物體之後，電流會經地面傳開，因此不要躺在地上，潮濕地面尤其危險。
3. 腳尖觸地保持蹲着，盡量減少與地面接觸的面積，在可能情況下，躲入建築物內。
4. 遠離鐵欄或其他金屬物體，身上的金屬物件例如金飾亦應暫時除去。
5. 切勿游泳或從事其他水上運動，離開水面及找尋地方躲避。
6. 避免使用帶有插頭的電子物品，或接觸天線、水管、鐵絲網或其他類似金屬裝置。
7. 提防強勁陣風吹襲。

人類總要重複犯錯，即使天文台多番呼籲切勿在不穩天氣下遠足行山，仍有不少「勇士」以身犯險，令意外接連發生。為免悲劇重演，最有效方法自然是避免在惡劣天氣進行戶外活動，而在夏季特別容易天氣驟變，一旦在行山時遇上狂風暴雨，除要保持冷靜遠離危險位置，亦可擅用救生手機App尋求救援。

# 行山要執生 風雲變幻時

近年不少行山意外也是在單獨出行時發生，故盡可能與親友結伴同行照應。計劃行程時應選擇有明確路標和詳細路線資料的山徑，包括來回交通安排、警署、郊野公園護理站和求救電話的位置；同時亦要考慮行走路線的難度和所需時間，盡量把下山時間安排在天黑前。出發前應留意天氣預報，穿着合適的運動衣服，有助排汗散熱和方便活動。確保裝備充足，帶備足夠食物和水、急救物資、哨子、電筒、雨具、實體地圖和指南針、備用電源等。建議每10公里可帶備1至1.5公升的水，此外亦要預留一點「救命水」，確保不幸迷路、不適或受傷時也有足夠水源。如遇以下天氣或環境變化，謹記要跟隨安全指引「執生」。

## 必裝有用App 幫你SOS

### 香港遠足路徑天氣服務

由香港天文台提供資訊，只要輸入遠足路線及出發時間，便會知道沿途每小時天氣預測。另外亦可掃描郊野公園告示板的「天氣資訊QR CODE」，接收附近遠足路線最新天氣資訊，包括未來兩小時的降雨預報及一小時內的閃電預報。



### GPS 遠足留蹤

下載漁護署的「郊野樂行」應用程式及登記「GPS遠足留蹤」服務，應用程式會於24小時內或遠足者按OFF離開服務前，透過使用者手機GPS定位，自動定時通過流動數據網絡傳送，記錄遠足者位置。有需要時，救援人員可以透過系統的定位資料協助搜救有需要人士。



### 香港遠足路線

提供離線地圖和過百條行山路線，除可有助規劃行程，當中的「偏離提醒」功能在你偏離指定路線太遠時，便會提醒你走錯路。App內的地圖在電話離線時，仍然能夠完整顯示，對接收不到信號或想熄掉數據省電時，發揮最大作用。

