

第四課 一天往返遠足旅程的裝備

裝備選擇

「工欲善其事，必先利其器」，在野外活動中，良好的裝備是不可缺少的。裝備愈充足，戶外生活就愈舒適。但在活動當中，各人必須背負所有裝備，所以產生了一些問題：

應攜帶何種裝備最為充足合適？

選擇裝備應考慮下列各點：

- 旅程目的
- 氣候
- 裝備的重量
- 裝備的體積
- 裝備的操作是否方便

穿怎樣的衣服和鞋？

- 保護身體--長袖上衣及長褲最適宜
- 活動方便--鬆身的最合適
- 看季節--夏天應穿淺色和較為吸汗的衣服，質料如棉質或混合纖維；冬天衣服以保暖為目的，穿著多件薄毛衣可調節體溫，外衣應以防風為主。
- 看目的--遠足者可穿著顏色較鮮艷的衣服，以便遇到意外時，容易吸引別人的注意。

因此，建議裝備有：

- 背包
- 照明工具
- 地圖
- 指南針
- 電話
- 行山杖
- 哨子
- 個人藥物
- 水
- 食物
- 傘 / 雨衣
- 手提電話