

### 第十一課 行山技巧

每項運動也有其技巧，遠足亦不例外。如能掌握行山技巧，可有效減少體力消耗及降低受傷機會。

#### 步行方法

- 步行時，整個腳板應接觸地面。
- 必須空出雙手或持手杖，幫助身體平衡。
- 步伐要自然，不可時快時慢。
- 保持呼吸暢順，要與步伐速度協調。
- 避免跑躍動作。避免高談闊論，以免影響呼吸及注意力。
- 行進時應集中注意力。必須預先觀察前方環境，找尋適當落腳點。
- 如需參閱地圖，必須停止前進，免生意外。
- 行進時，要與前行者保持適當的距離。

#### 步伐及節奏

上山時:

- 舉步要自然，步幅不要太大。
- 上山不可過速，切忌休息過密及過久，可減慢速度代替休息。
- 落腳點必須穩固及有足夠位置。
- 盡量利用雙腳上山，避免使用雙手攀扶樹木。
- 保持上身垂直。
- 遇到峻峭山坡時，應避免直線攀登上山，可用「之」字形式側身姿勢上山。

下山時:

- 不要跑躍下山。
- 落腳點必須穩固及有足夠位置，避免在濕滑地面行走。
- 盡量利用雙腳下山，避免使用雙手攀扶樹木滑行而下。
- 保持上身垂直。
- 遇到峻峭山坡，可側身下山。