



# 來去溯溪

埔墘國小吳國銘

# 溯溪的由來

- \* 溯溪是登山方式的一種，源自於日本。
- \* 會發展出溯溪，是因為人的冒險性格，當傳統登山路線被開發成熟之後，自然會有人想要挑戰難度更高的路線，於是就沿溪流而上，途中需克服各種地形，如深潭、瀑布、各種落差、高繞等，溯到溪流源頭之後，還需要自行開路、找路切到稜線或山頭，再循傳統路線下山。
- \* 日本人稱此項運動為沢登り，字面的意思是沿溪谷攀登，英文為Sawanobori。台灣稱為溯溪，意為追溯至溪的源頭，英文為River Tracing。



# 溯溪三寶(初階)



頭盔

救生衣

溯溪鞋

# 溯溪裝備(進階)

防寒衣、手套、護具、安全吊帶、繩索……

(視活動場域、內容、難易等級)



# 辦理溯溪活動應注意事項(1)

- \* 參與者報名時，主辦單位應主動告知溯溪活動風險，並請參與者填具自願參與活動同意書；主辦單位得請參與者檢具登山能力或健康之相關證明文件，俾利主辦單位考量是否接受報名作業；未滿二十歲之參與者，並應取得法定代理人之書面同意。
- \* 參與者於溯溪活動進行中，應於教練或指導人員指定之路線範圍內行走，教練或指導人員並應隨時注意參與者之活動情形，不宜有落單或單獨行走其他路線之情事。



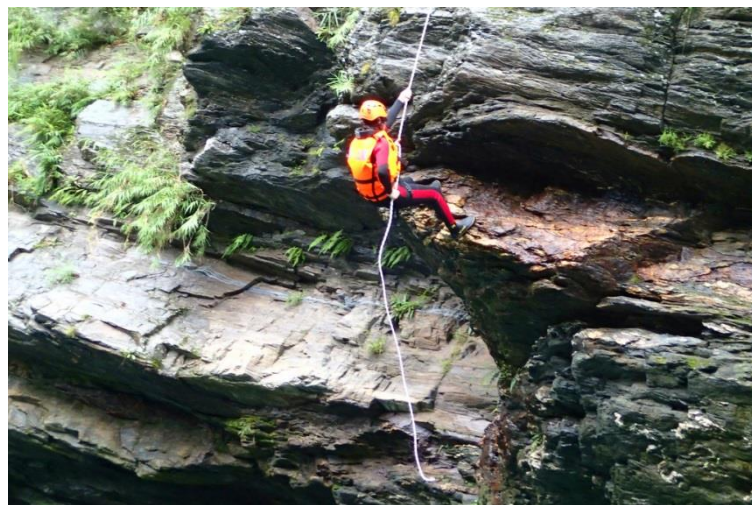
# 辦理溯溪活動應注意事項(2)

- \* 主辦單位應於活動當日之三日、十二小時及一小時前，分別參酌中央氣象局所發布溯溪地點之氣象、風力及累積雨量等情形，採取應變機制；其有安全疑慮者，應取消活動。
- \* 主辦單位應依實施計畫內容，備置足額且符合安全標準之配備；並應於活動開始前進行安全教育，於溯溪活動時，確實請參與者及教練或指導人員穿戴齊全。（前款配備，應至少包括安全帽、溯溪鞋及救生衣）



# 辦理溯溪活動應注意事項(3)

- \* 主辦單位應於溯溪活動時，配置必要之定位(例如GPS及指北針等器材)、通訊(例如衛星電話等器材)、救生、緊急避難及緊急藥品、醫療器材等物品。
- \* 主辦單位於活動過程中，應隨時注意水流、土石及天候等環境狀況；遇有河川、溪(谷)上游開始烏雲密佈、溪水混濁、聽到落雷聲或開始降下驟雨時，應停止活動，並即刻撤離至安全區域。



# 知識補給站

- \* 防溺10招
- \* 救溺5步
- \* 水域安全宣導影片
- \* 水域安全宣導—溪流河篇
- \* 新北市政府消防局防溺宣導



# 溯溪知識大考驗

- \* 參加溯溪活動時要注意什麼？
- \* 溯溪的裝備有哪些？
- \* 一般來說溯溪的活動內容有哪些？
- \* 什麼是救溺5步？



# Q&A

**Q：**不會游泳的人可以溯溪嗎？

**A：**基本上只要有安全的配備及有經驗的領隊及教練群，溯溪也是可以很安全的。

**Q：**什麼季節溯溪最適合？

**A：**一年四季都可以，但須要考量個人因素、天候狀況及配備等。

**Q：**溯溪好玩在哪裡？

**A：**所謂溯溪，是由峽谷溪流的下游溯行至上游，克服地形上各處挑戰的探險活動。按難度可規劃如涉溪、攀瀑、橫渡、垂降及深潭跳水等，處處充滿了刺激及挑戰性。



# Q&A

**Q：**下雨天可以溯溪嗎？

**A：**下雨天是可以溯溪的，不過前題是特別要注意：

1. 事前的會勘及準備須充分
2. 溯溪現場教練群的經驗及警戒人員是否足夠(一般來說學員跟教練比是5比1)
3. 溯溪裝備是否齊全(除溯溪三寶外，尚需輔以安全吊帶及繩索…等)
4. 依現場天候狀況、水況及地形須時時調整及規劃，切勿勉強

**Q：**溯溪要穿什麼衣服最合適？

**A：**一般溯溪是建議著長袖及長褲，以排汗衣或運動褲為佳。切勿穿著棉質服裝及牛仔褲。亦可依天氣冷熱而搭配防寒衣使用。



事前萬全的充分準備  
換取事後的美好回憶

