

戶外活動注意事項

從事各類戶外活動，首先應注意天候變化及熟悉地形環境，體育署提出「四不要」提醒：

1、 不要逞強：進行登山、露營、溯溪、戲水、水岸、田野調查研究等活動時，除需做好行前裝備檢查外，更應考量自身體能狀況能否負荷，不要逞強。

2、 不要去危險水域：不要去公告危險水域或無救生人員的地方進行活動。氣候不佳，不要從事戶外活動：遭遇大潮、豪雨等天候狀況不佳時，不建議從事戶外活動或應立即停止一切戶外活動，以預防突發性之危安事件(如海灘裂流、碎浪、地形效應等問題)。

3、 不要在無防雷設施的建築物內避雨：發生閃電雷鳴時，應遠離外露的金屬物體、鐵欄杆、高大廣告牌等建築物，及避免至無防雷設施的建築物內避雨（如工棚、車棚、遮陽傘下），並且應停止游泳、划船並上岸到安全的避雨場所。務必注意「多一分準備，少一分遺憾」，如此方能充分享受戶外活動之樂趣，減少意外事件發生。相關資料查詢請至體育署「同學水域運動安全網」(<http://www.sports.url.tw/index.html>)及「決定命運 4 招」宣導短片

(<https://www.youtube.com/watch?v=Ho8ygc3oxs&t=39s&pbjreload=10>)

另有關登山活動請至本校軍訓室報備，以利學校對戶外活動安全掌握及必要時之協助。