臺灣山林登山健行活動新冠病毒防疫自主檢核表

■在新冠病毒之長期影響下，登山健行活動者必須保有預防感染的意識與習慣。本表提供大眾作為自主防疫準備參考，降低登山健行活動可能之染疫風險。

■應優先了解並遵守各級流行疫情指揮中心公布之防疫規定，作必要之準備。

【A. 事前規劃準備】

□14 天內有國外旅遊史、確診者接觸史，請勿從事登山健行活動或申請住宿山屋營地。

□採家庭式、小隊伍或固定人員方式組隊，防止群聚感染。

□優先選擇同地區之登山健行路線、單日行程。

□確認體能現況，並從較簡單之路線開始安排。

□遵循管理單位、當地社區部落之防疫管制措施及意見。

□遵守總量管制措施，避免群聚。

□需住宿山屋營地時，應完成申請並取得許可，出發前應聯絡確認最新開放情形及防疫規定。

□預設備案，當目的地人潮過多時可以有替代方案。

【B. 活動前風險管理】

□出發前(後)14 天應落實自主健康管理，並記錄體溫。

□有發燒或感冒症狀、周遭親友有感染疑慮或 14 天內有接觸確診者疑慮時，立刻中止登山活動。

□領隊或帶隊人員應主動了解同行者之健康及疫苗接種狀況。

□妥善安排交通，降低旅遊風險。為同行者及同住者之安全，出發後應直接前往會合地點，下山後直接返家。勿遊訪其他景點，或從事非必要之活動。

【C.裝備】(除一般登山裝備以外)

□準備口罩(含備用)、酒精消毒液、體溫計、(拋棄式)手套、附拉鍊的塑膠袋、濕紙巾等。

□過夜優先自備帳篷、睡袋；租用公共裝備者，應確認其清潔消毒方式。

□自備餐具、炊具。

□自行攜回所製造的垃圾。

□返家後，應隔離或清潔任何接觸過外界或他人之裝備。

【D.活動中注意事項】

□佩戴口罩，若需取下，保持隨時視必要恢復配戴之準備。

□在交通中、活動中、休憩時及隘口處，應注意保持社交距離，避免大聲、近距離、長時間交談。

□時常清潔雙手；接觸公共設施時，盡可能戴手套，或在接觸前後消毒。

□優先自備飲食、不分食；盡可能簡食、分批、分散用餐，並縮短用餐時間。

□同行者如身體不適，而無法排除感染之可能，應儘速自主下山；若請求救援，應主動誠實告知症狀、接觸史及疫苗接種情形等資訊，以利搜救人員因應。

□配合實聯制登記，善用「臺灣社交距離」等 APP。

□尊重並注意週遭野生動物。

【參考文獻】

1. 日本文部科學省體育廳「全國山域事故對策中央委員會」(全国山岳遭難対策中央協議会)，2020，「預防感染新冠肺炎之新登山方法」(新型コロナウイルス感染防止のための新しい登山様式)，https://www.mext.go.jp/sports/content/20200807-spt_kensport01-000009263_3.pdf。
2. 「日本登山運動協會登山醫學科學委員會」(公益社団法人日本山岳・スポーツクライミング協会登山医科学委員会)，2020「恢復登山運動指引」(登山再開に向けてのガイドライン)，https://www.jma-sangaku.or.jp/information/detail.php?res_id=1591866838-909647。
3. 「英國山岳委員會」(British Mountaineering Council)，2020，「新冠病毒：登山健行重啟計畫」(Covid-19: Recovery plan for climbing and hill walking)，https://www.thebmc.co.uk/bmc-launches-covid19-recovery-plan-for-climbing--hill-walking。
4. 中華民國山岳協會，2021，新冠病毒疫情期間山野活動重啟定位，http://www.mountaineering.org.tw/tw/index.php/2019-02-18-09-06-56/387-2021-07-16。

【聯合企劃】行政院農業委員會林務局、教育部體育署、內政部營建署、中華民國山岳協會、中華民國健行登山會、中華民國山難救助協會、臺灣山岳文教協會