

1. 计划



- ✓ 登山前，应先计划路线，并最好有两手准备
- ✓ 除带备地政总署的郊野地图以确保万无一失外，亦可以预先行下载一些附有脱机功能的香港郊野地图手机应用程序
- ✓ 把行程及同行者数据复制一份，留给家人、朋友或负责这次活动的团体。万一发生意外或未有依时完成旅程，他们亦可代为通知警方及寻求协助

2. 观天



- ✓ 出发前应注意天气情况，尤其留意是否将有雷暴、风雨或气温骤降等情况。详情可浏览天文台的网页，以取得更多数据

5. 装备



- ✓ 穿着适当的行山服及行山鞋，并带备足够的食水、太阳帽、行山手杖、地图、指南针、急救药品、电筒、哨子及纸笔，亦须携带后备衣物，当气温下降时可作保暖之用
- ✓ 通讯器材及后备电池亦必不可少，如不幸迷路，可用作求救

6. 结伴



- ✓ 切忌单独登山，应结伴同行，互相照应，最好四人同行。一旦有人在意外中受伤，除留下一人照顾伤者外，其余两人可下山寻求协助
- ✓ 另外，应确保同行者中有人具备远足经验及急救知识

7. 通讯



- ✓ 应带备手提电话等通讯器材，并确保电源充足
- ✓ 远足前可启动渔农自然护理署的「GPS远足留踪」服务功能，亦可以在手机安装紧急救援应用程序，例如 HK SOS

3. 察地



- ✓ 尽量选择一些较多郊游人士使用的山径，并应沿拟定的路径而行，切忌行走快捷方式和不明显的山路

4. 衣着



- ✓ 必须穿着适当的衣物及行山鞋
- ✓ 宜穿上多层薄衣物代替一件厚衣物，以帮助保暖和有效地排汗

8. 求救



- ✓ 旅程中如遇上意外，可使用手提电话致电 999 或 112 向警方求救，亦可利用设置在郊野公园的紧急求助电话装置或手机紧急救援

