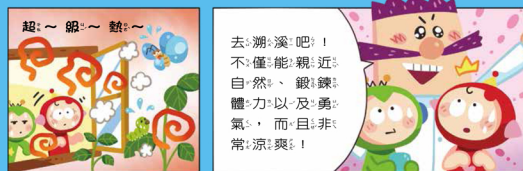




紅豆妮的溯溪挑戰



來去溯溪！(6)



Why博士已將群組名稱改為：「來去溯溪！」



溯溪是什麼？和泛舟一樣嗎？

溯溪是靠著雙手、雙腳及繩索，沿著溪流逆流而上的活動。泛舟是乘坐橡皮艇，沿著湍急的溪流順流而下的活動。



儲存 | 另存新檔 | 分享

來看看溯溪怎麼來！我截圖給你們！

溯溪最早源於歐洲的溪谷探險技術，後來日本將這項技術引進臺灣。臺灣有豐富的山谷、溪流和瀑布，溯溪就成為夏日盛行的消暑活動。



儲存 | 另存新檔 | 分享

看起來好好玩！趕快出發吧！

溯溪的行前準備



第一步：擬定路線

溯溪教練要安排適合的路線和活動項目，還要規劃緊急狀況發生時的撤退路線。



第二步：查看天氣

除了確認天氣晴朗穩定，還要注意近期累積雨量多寡，是否有溪水暴漲的危機。



第三步：現場探勘

如果發生地震、颱風或強降雨，可能導致路況改變，教練會再度確認現場安全。



保護裝備很重要!

溯溪有時要在水中游泳，有時要在山谷中前行，裝備要符合排水、輕便又保暖的特性。



溯溪鞋：

有菜瓜布般的毛氈鞋底非常防滑，能平穩的走在溼滑的青苔或石頭上。



頭盔：

溯溪用的頭盔重量較輕，通常有開孔，方便排水。



手套：

溯溪過程中，常需要用手抓握或攀爬，戴上手套能避免意外擦傷。



防寒衣：

山谷中的溪流，溫度非常寒冷，穿上防寒衣能避免失溫，還能預防擦傷。



救生衣：

除了讓人輕鬆漂在水上，也有一定的防寒功能，要是不小心滑倒，還能吸收撞擊力，保護身體不受傷。



溯溪繩：

比一般的攀岩繩還要輕，可以漂浮在水面上。

防水背包：

溯溪過程需要手腳並用，水壺、手機、乾糧等東西要放在防水背包中。