

# 攀岩體驗活動簡介

(資料來源：永和登山會技術組)

攀岩，是人類原有的攀爬本能，假以各種安全保護，攀登天然岩石、峭壁、裂縫、岩面、圓石以及人工岩壁的運動。今日有不少人工岩場，並可細分需要繩索系統確保的稱為「攀岩」運動，只需軟墊而無需繩索確保的稱「抱石」運動。

## A. 攀岩對健康的助益

- (一) 增加身體柔軟度與協調感，健壯肌肉，訓練手眼四肢協調。
- (二) 增強體力，發揮均衡的力與美，享受居高臨下鳥瞰的成就感。
- (三) 攀登活動須全神貫注，對青少年學習集中力大有助益。
- (四) 培養勇氣、意志力、榮譽及自我超越的決心與進取心。
- (五) 有難度的路線具有吸引力，可增進挑戰成功的自信心。

**B. 攀登基本要點：**攀岩應注意下列重點：(一) 盡量節省手的力量；(二) 重心控制好避免吊屁股的重量；(三) 中途休息的必要；(四) 調節呼吸與情緒；(五) 認真的態度。

**C. 攀岩基本技巧：**三點不動一點動，儘量以腳支撐體重並貼近岩面。

**D. 攀岩主要裝備：**安全吊帶、攀岩鞋、粉袋、安全頭盔、安全鈎環、主繩。

## E. 岩場安全須知

- (一) 無確保時，勿攀登超過 3 公尺。
- (二) 攀登前確實檢查所有裝備與繩索之安全。
- (三) 確保必須專注嚴謹，勿與人談笑。
- (四) 非攀登者或確保人員，勿在攀岩區域逗留。
- (五) 勿踩踏繩索，不隨意放置器材。
- (六) 不可拋擲堅硬的攀岩器材。
- (七) 拋繩索前，必須大喊「拋繩」並稍後再拋下。
- (八) 攀登時若有任何物品掉落時，必須立刻大喊「落石」，通知下方人員。
- (九) 攀登者應具有服務與禮讓的精神，絕對遵守教練指示。
- (十) 攀登口令：
  - 1. 準備攀登 → 攀登者
  - 2. 確保完成 → 確保者
  - 3. 開始攀登 → 攀登者
  - 4. 攀 登 → 確保者
  - 5. 解除確保 → 攀登者
  - 6. 確保解除 → 確保者