

攀岩活動相關資訊

一、福和攀岩場可提供那些攀岩活動？

答：福和攀岩場可提供抱石攀登、橫渡練習、上方確保攀登及先鋒攀登等 4 項運動使用。

二、哪些人不宜使用本攀岩場從事攀岩活動？

答：1. 身高未滿 150 公分或年齡未滿 15 歲，無家（師）長或教練陪同者。
2. 患有心臟病、高血壓等相關疾病者。

三、攀岩活動應注意哪些事項？

答：1. 不可以獨攀，任何攀岩活動下方均應有一位確保手在下方徒手確保攀登者的安全。
2. 攀登完畢時，必須緩慢下攀，不可從上方直接跳下，以維自身安全。
3. 從事攀岩活動前，請先確實做好熱身，並穿著攀岩鞋或運動鞋，以免產生運動傷害。
4. 無攀登經驗者或從事徒手抱石攀登與徒手橫渡練習時，手攀點不得高於紅線以上，攀登時應有人做正確抱石確保動作（確保動作請參考[附圖 1](#)）。攀登者進行較高難度的抱石攀登，應自備抱石墊，以維安全。
5. 上方確保或先鋒攀登須使用合格之攀岩裝備（岩帽、安全吊帶、保險扣環、制動器等），並以主繩連接地面確保人做正確的確保（請參考[附圖 2](#)），手攀點方可高於紅線以上。
6. 攀登過程中，每一條上攀路線只允許 1 人攀登，路線上方有攀爬者時，其下方嚴禁人員活動，以免發生危險。
7. 攀登過程中，應量力而為，請勿做出超過自身能力範圍外的動作。

四、攀登活動前應做哪些熱身運動？

答：攀登活動前應做熱身運動詳如攀岩場熱身圖（[附圖 3,4](#)），並可將跳躍動作為抱石運動的熱身項目之一。

五、何謂抱石攀登？

答：抱石(Bouldering)——不利用繩索，在安全的高度（本攀岩場手攀點不得高於紅線以上）進行的攀登，不用繩索的攀登方式，抱石攀岩仍需 1 位確保手在下方徒手確保抱石攀登者的安全。（[附圖 1](#)）

六、何謂橫渡練習？

答：橫渡練習為橫向攀爬，常用於溯溪岩壁橫向攀爬，本攀岩場主攀岩設施展開寬度約 20 公尺，岩面變化大，非常適合橫渡攀爬練習。（[附圖 5](#)）

七、抱石運動應注意些什麼？

答：1. 攀登時請勿做超過自身能力的動作。
2. 必須要有一個確保者在旁確保。
3. 進行困難的動作時必須要自備抱石墊。
4. 抱石墊必須安置於有效的位置以防止抱石攀登者直接墜落於地面。
5. 所有的攀登牆面最多只能夠手攀至紅線的高度。

八、新手的練習應注意什麼？

答：新手練習時應注意如何由岩壁上安全地跳至地面。跳躍的原則是以腳尖與前腳掌著地（絕不可以後腳跟著地），同時利用膝蓋的彈性作為緩衝。

九、抱石確保者（spotter 觀察員）的注意事項？

- 答：1.抱石的確保者應全神貫注於攀登者身體的移動，而非攀登者的路線。請確保者不要幫攀登者找岩點，因為當攀登者墜落時，確保者根本來不及應變，導致攀登者的受傷。
- 2.確保者確保時，要雙手雙掌張開，特別是大姆指不得內彎。當攀登者墜落時，不是將其推回岩壁，而是確保者要利用自己的雙臂、雙膝的彎屈用以緩衝攀登者墜落時的力量。
- 3.確保者確保時，通常採用馬步姿式，而非三七步（除非地形的需要）。因為採用三七步時，前腳會伸入到攀登者的正下方，當墜落時攀登者的尾椎會撞擊到確保者的膝蓋，可能會使攀登者癱患，此點應特別注意。
- 4.確保者確保時，後方一公尺範圍之內嚴禁人員站立，此為確保者的緩衝空間。此外，當有人站立後方時，確保者會因撞擊後方站立者所產生的反作用力，導致頸部強力前後甩動，造成嚴重傷害。
- 5.對於攀登者，確保者應觀察其身體動作，有時雙手的位置是在攀登者的背部，有時會在腰部，需視狀況而定，其原則在於確保動作，不會導致攀登者在墜落時，會有前傾的動作（要防止頭部會撞到岩壁）。
- 6.攀岩初學者如果有穿著吊帶，將方便確保（指導）者在協助時，可使用雙手（不可用單手）輕抓攀登者的吊帶兩側工具環，如此當墜落時可以獲得較有效的確保效果。

十、攀爬至紅線以上高度需具備那些條件及裝備？

答：使用者最好曾受過初級攀岩訓練課程，並使用合格之攀岩裝備(岩盔、安全吊帶、保險扣環、確保器等)，並以主繩連接做正確的確保，手攀點方可高於3公尺以上。

十一、何謂上方確保攀登？

答：事先將保護點架好在攀登路線的上方以懸掛繩索，確保者以該繩索作為保護攀登者所進行的攀登活動。(附圖2)

十二、何謂先鋒攀登？

答：在岩牆上的保護點尚未架設前，攀登者必須先將主繩打好八字結在自己的座帶上，然後進行上攀，沿路在確保耳片上掛上快扣，再把繩子掛入快扣內，並由確保者收繩以作為確保條件，直到最高處的保護點，然後再將主繩掛上並垂降到地面以完成所有動作。(附圖2)

十三、攀岩需準備那些裝備？

- 答：1. 攀岩鞋：專業攀岩鞋的鞋底由摩擦力很強的橡膠所製成，可避免腳踩岩壁時，因滑脫而無法踏穩；岩鞋大小必須十分合腳才安全。
2. 粉袋：裝碳酸鎂粉，可吸收手上的汗水，避免因為手汗而影響握點抓力。
3. 安全吊帶：主要連接人體與固定點或攀、降確保主繩，符合人體工學設計，能承負最大衝擊強度2200公斤以上，吊帶工具環本身可鉤附其他攀岩用具。
4. 確保器材：安全確保使用，確保者用來連接攀登繩，以磨擦制動方式來確保攀登者安全。
5. 安全鉤環：連接安全吊帶與固定點或攀、降確保主繩，一般為鋁合金材質，方便單手操作，可承負2400公斤以上。
6. 攀登繩：使用於先鋒攀登或上方確保攀登活動中，在台灣使用單繩系統，直徑約10.2mm-11mm。



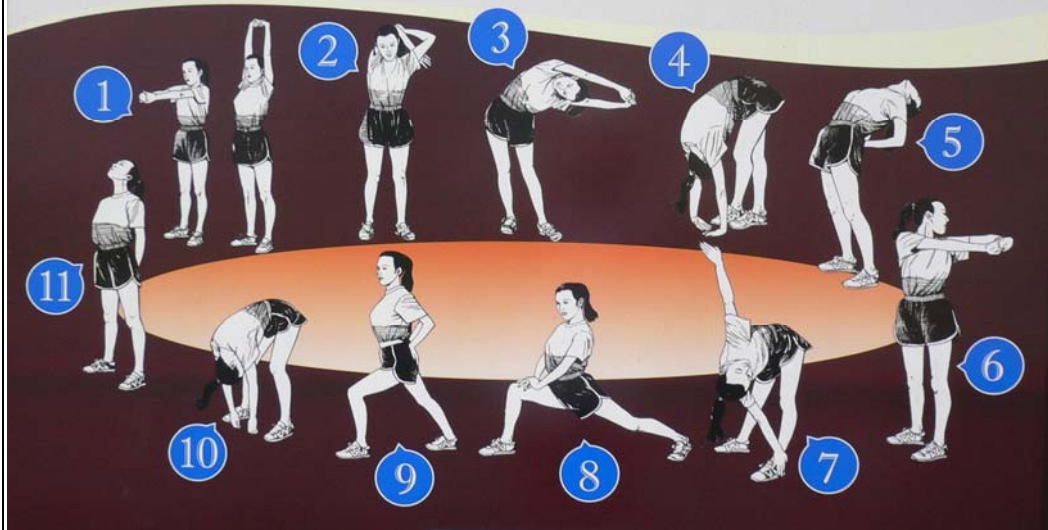
附圖 1 抱石攀登確保動作



附圖 2 上方確保攀登及先鋒攀登須以主繩連接地面確保人做正確的確保

攀岩場熱身圖

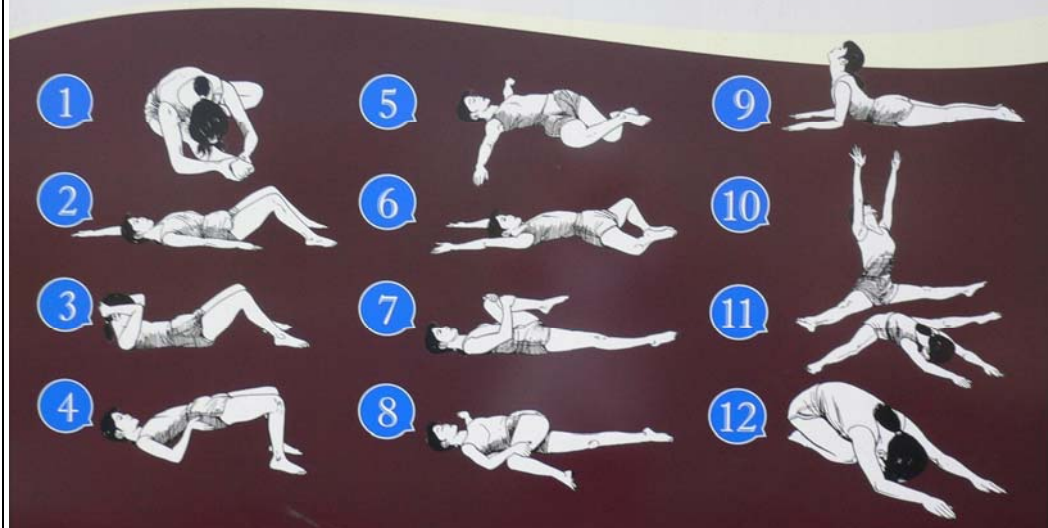
攀岩運動前，請充分做熱身動作，每個動作須左右各做15秒(靜態)，以防運動傷害。



附圖 3 熱身運動 1

攀岩場熱身圖

攀岩運動前，請充分做熱身動作，每個動作須左右各做15秒(靜態)，以防運動傷害。



附圖 4 熱身運動 2



附圖 5 本攀岩場主攀岩設施展開寬度約 20 公尺，非常適合橫渡攀爬練習

臺北市福和攀岩場示意圖

