

遠足裝備

良好的裝備對遠足很重要，遠足前可因應個人需要及活動性質，攜帶以下裝備：

-  **背囊**
 - 最輕的物品放下面，較重的中間，最重的放上面，後用先放，隨時用的放兩側，左右兩邊重量要相稱
 - 背囊的重量不要超過個人體重之三分之一，最重則不可超過四十磅
-  **登山鞋**
 - 鞋頭要較闊，鞋底要有較深的坑紋
-  **襪子**
-  **上衣**
 - 穿長袖和有領的防曬/速乾/透氣衫，可避免雙臂和頸後被陽光灼傷
-  **褲**
 - 鬆身防曬/速乾/透氣長褲為佳
-  **毛巾/冰巾/手臂套管**
-  **外衣及防風衣/雨衣**
-  **帽、太陽眼鏡、雨傘、手套**
-  **後備衣物**
-  **行山杖**
-  **地圖(地政總署出版的郊區地圖)及指南針**
-  **照明工具**
-  **哨子**
-  **食糧及緊急食糧 — 高熱量、輕便、易進食為主，如葡萄糖、提子乾、能量食物**
-  **水樽及水 (郊野公園加水站)**
-  **個人藥品及急救用品**
-  **防曬及防蚊用品**
-  **無線電話及後備電池/充電器及充電線**
-  **手錶**