

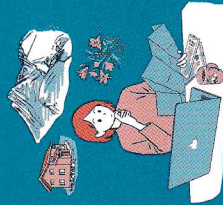
登山前 4つの点検

1 身体コンディション



健康ですか？
トレーニングを
行っていますか？
前日、よく眠れましたか？
仕事や勉強疲れは
ありませんか？

2 計画立案



誰どこへ行くのか？
メンバーは決まっていますか？
どれくらい時間か、上り下り
はどれくらいか？
もしもの時の逃げ道は知っていますか？

3 装備のチェック



レインウェア、防寒具、
ヘッドライト、地形図は、
どんな簡単な低い山でも
晴れているときでも
忘れてはならない装備です。

4 登山計画の共有



基本は地元警察署や登山指導
センターに提出します。今は、
コンパスネットで提出、手軽に
共有できて家族や友人も安心です。
登山口で届け出ポストに投入できます。

登山中 10

知っておきたい の危険

山や自然の中では、日常生活では想定できない
様々な危険に満ちていると思われがちです。
しかし、天気などの自然現象や地形を把握する
難しさは、情報を持っていれば避けられます。
予め起こりうる危険を予測し、それを避ける判断
が安全につながります。



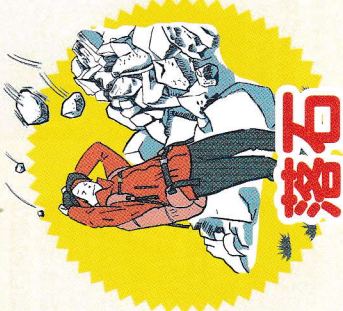
転倒・
滑落・滑
落



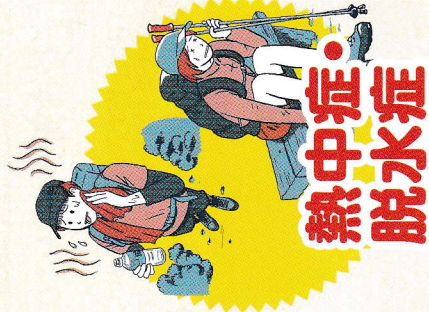
低体温症・
凍傷



雪崩・崩
落



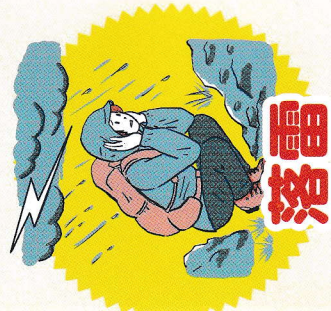
落石



熱中症・
脱水症



火山噴火



落雷



増水・
鉄砲水