

あなたの準備、万全ですか？

～ 安全な登山をするために ～

コロナ禍も明け、今秋の行楽シーズンには登山に行かれる方も多いかと思えます。しかし、山には日常では想定できない様々な危険が隠れています。ここで事前の準備について再確認し、安全に登山を楽しみましょう。

登山前の4つのチェック

① どこへ？誰と？何時に？

目的の山、パーティ構成、時間管理など、事前の計画は入念に練っておきましょう。

入山時間や、上り下りそれぞれの目標所要時間など、時間管理を細かに設定した上で、遅れているときはそれに応じて確実に下山できるよう臨機応変に対応しましょう。もしもの時の逃げ道も忘れずに。



② その計画「知らせて」いる？

計画を十分に練ったら、その計画を家族や友人などはもちろんですが、登山届として地元の警察署や登山口に設置されている登山ポストなどに提出しましょう。

最近では日本山岳ガイド協会が運営する「コンパス」という登山計画共有システムもありますので、簡単に登山計画の共有が可能です。(下記のQRコード参照)



服装と装備品の例



③ 装備は完璧？

山の天候は変わりやすく、予測ができないことが多いので、晴れているときや暖かい日でも、レインウェアや防寒具は必ず携帯しましょう。

また、道に迷った時などのために、地形図や携帯食料、飲料水も忘れずに！左の写真を参考に、万全な装備で臨みましょう。

④ コンディションはOK？

仕事や勉強の疲れがたまっていたり、睡眠不足ではありませんか？ また、日ごろからのトレーニング等、登山に向けた体づくりは安全に登山を楽しむための第一歩です。これらのコンディショニングには、実際に登る何日も前から取り組みましょう。

当日にももしも体調が悪ければ、その日は諦めることも考えましょう。



もしもの時は、ためらわずに『119』へ

※ GPS等で位置情報がわかる場合は通報時に伝えてください。