



## 事前調査を忘れずに

登山する山の実態をよく調査し、自分の経験、技術、体力に応じた山を選び、無理のない場所、日程で計画しましょう。

## 余裕のある装備をしよう

装備の不備、欠陥は、事故につながるので、事前の点検、使用方法を習熟しておきましょう。天候等の急変により、自然条件が厳しくなる場合もありますので、余裕のある装備を準備しましょう。

## リーダーを決めておこう

豊富な経験、統率力のある人を選び、リーダーは、パーティー一人ひとりの体力、能力、技術を把握し行動するようにしましょう。

## トレーニングと健康管理をしっかり

登山は、予想以上に体力を消耗しますので、十分なトレーニングを平日頃から実施し、コンディションを調整しておきましょう。また、万が一に備え健康診断を受けておきましょう。

## できる限り単独登山はしない

単独行動は事故等により救助を求めることができない場合もありますので、できる限り避けるようにしましょう。

## 気象状況を把握する

悪天候下では、無理な行動はしないでください。ラジオ等の気象情報を受信し気象状況を絶えず把握し、状況変化に即した慎重な行動が必要です。

## 登山行動の原則を守ろう

登山行動は、早立ち・早着を励行することが原則です。山においては、体調や気象状況の変化により不測の事態が発生する場合がありますので、それに対応できる余裕のある計画で実施することが大切です。また、夜間の睡眠は、保温に注意し、体力回復を図ることも重要です。

## 緊急連絡手段の準備は？

トランシーバー、アマチュア無線、携帯電話等を携帯するなど緊急時の連絡手段を確保しておくことが重要です。

きちんと計画を立て  
マナーを守って  
登山を楽しもう

## 自力救済体制を考えておこう

遭難など不測の事態を考えパーティーが自力で救助できるように装備の携行、救急法、搬送技術など、救助に関する最低限の技術や知識を身に付けておく必要があります。また、所属する山岳会などと連絡をとり、遭難防止や救助活動等について事前に十分に検討しておくことも重要です。

## 登山計画書は必ず提出する

万一の捜索・救助活動に備え登山計画書は、早めに登山ルート等を管轄する警察署または、自治体に提出してください。

提出先：喜多野警察署または山都町役場

## その他、登山マナーを守って山を楽しもう

登山のマナーを守り草花を採取したり、ゴミを捨てたり、小屋を汚したりしないよう自然保護、環境保全に努めてください。また、火気の取扱いについては十分気をつけてください。

