

春の連休期間中における山岳遭難の防止

- ◆ 沢や日陰部分には残雪の可能性があることから油断は禁物です！！ ◆
- ◆ 十分な準備と無理のない行動を心掛け、安全に登山を楽しみましょう！！ ◆

十分な装備と日程で！

- ◇ 日程と行動については、余裕を持った計画をたてましょう。
- ◇ 家族や職場等にも、登山の日程を伝えておきましょう。
- ◇ 水・食料・携帯電話（予備バッテリー等）を確実に持参しましょう。



単独登山は危険と隣り合わせ！

- ◇ 複数登山を心がけ、経験豊富なリーダーと行動しましょう。

体力にあった登山を！

- ◇ 自分やメンバーの体力、経験、技術に応じた登山をしましょう。

引き返す勇気を！

- ◇ 登山中、体調の変化を感じれば、勇気を持って引き返しましょう。



登山の際は『登山届』を提出しましょう。

- 提出先 ○ 登山口届出ポスト、ロープウェイ乗り場など
○ 警察本部地域課、警察署、交番・駐在所

※ オンライン登山届受理システム「コンパス」を利用すれば、インターネットで登山届を出すことができます。



※ もしも遭難した時は！

- ◇ できる限り安全な場所から 110 番・119 番で救助を求め、むやみに移動しないようにしましょう！
- ◇ バッテリー節約のため、通報後は携帯電話の使用を控え、救助隊からの連絡を待ちましょう！
- ◇ 救助隊が近付いたら、音や光を出して自分の位置を知らせましょう！

