



登山者の皆さんへ

計画にゆとりを

- ◇ 体力、経験、技術に合った山・コースを選んでください。
- ◇ 日程に余裕を持ってください。
(トラブルで日程が遅れることがあります。)



単独登山を自粛しましょう。

- ◇ 些細なアクシデントで連携がとれず、重大事故になることがあります。

荷物を軽く

- ◇ 小屋泊まりの山行ではなるべく荷物を軽くして、体力に余裕をもってください。
- ◇ 必要な装備は省略しない。
(雨具、非常食、ヘッドランプ等)



天気予報に注意

- ◇ 明らかに悪天候が予想されるときは、勇気ある撤退をしましょう。

通信手段を確保

- ◇ 無線機、携帯電話も有力です。(寒冷期の電池の保温と予備電池の確保)

登山計画書・登山届の提出

- ◇ 家族や職場等と共有することで、万一の場合の素早い捜索救助の手掛かりとなります。
- ◇ 登山口の登山届ポスト、インターネットや登山地図アプリを活用して警察、自治体などに提出しましょう。

保険の加入を

- ◇ 万一の場合は多額の捜索費用がかかります。必ず山岳保険に加入しておきましょう。

山と自然ネットワークコンパス



Compass

**登山届、
忘れていませんか！**

全国山域の登山届けが
ひとつの窓口で提出できます！



<http://www.mt-compass.com>

万一遭難したら

まず冷静になりましょう！

道に迷ったら

- ◇ できれば元の場所に引き返しましょう。
- ◇ 元の場所がわからない時は、できるだけ尾根筋等の見通しのきく場所に登りましょう。
- ◇ 夜間は絶対歩き廻らないで、早めにビバークしましょう。



怪我や病気で動けなくなったら

- ◇ できるだけ応急処置をして体力を消耗しないように救助を待ちましょう。(家族等からの届出があれば救助隊やヘリコプターが救助に向かいます。)



ヘリコプター・救助隊から呼びかけがあったら

煙を出す

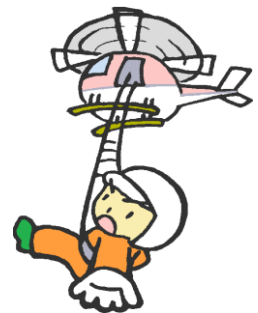
- ◇ ライター、マッチ、コンロ等で煙を出すことを考えてください。
- ◇ 自動車用の発煙筒を携行するののも一つの方法です。

光を出す

- ◇ 手鏡等で反射光を出すとヘリコプターから良く見えます。

物を振る

- ◇ タオル、バンダナ、シャツ等を結び目印にしてください。



音を出す

- ◇ ホイッスルを吹く、物を叩く、ラジオの音量を上げる、大声を出す等、地上の捜索隊からの呼びかけに応じてください。