

安全な登山のために！

◇ 登山前の 4 つの点検

① 身体のコディション

健康ですか？よく寝られましたか？
仕事や勉強の疲労はありませんか？

② 計画立案

まずメンバーは？だれとどこへ行くのか？
どのくらい登り下りがあるのか？逃げ道は？

③ 装備のチェック

レインウェア、防寒具、ヘッドランプ、地形図は、どんな山でも
晴れている時でも忘れてはならない装備です。

④ 登山計画の共有

警察署や登山ポストなどに登山届の
提出は？

登山計画共有システム「コンパス」は、
登山届手続きが簡単にできます。



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>

◇ 登山中の 9 つの危険

山や自然の中では、日常生活から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の難しさは、情報を知っていれば避けられる危険です。

予め危険を予想し、それを避ける判断が安全につながるものと認識しましょう。

① 道迷い

② 転倒・転落・滑落

③ 落石

④ 疲労・熱中症

⑤ 落雷

⑥ 鉄砲水・増水

⑦ 危険な野生生物

⑧ 雪崩・崩石

⑨ 低体温症と凍傷



久万高原警察署