

# 山岳遭難・水難事故を防ぐために

## 第一 山岳遭難 ～安全登山7か条

### 1 無理ない計画で、余裕ある登山

目的の山は、自分・パーティの体力、技術のレベルに適合しているか。

### 2 季節、目的の山に合った服装・装備・食料

日帰り登山でも、雨具、ヘッドライトは必需品  
荷物を軽くしても、必要装備は減らさない。

### 3 天候、体調などの状況の急変時には冷静な判断

天候、体調の急変時等には、冷静かつ素早い判断を。  
場合によっては、勇気ある撤退を。



### 4 早立ち、早付きは登山の基本

可能な限り早い時間に行動開始、目的地には早い時間に到着  
途中のアクシデントも計算し、余裕ある計画を。

### 5 単独登山の自粛

単独登山では、小さなトラブルでも重大な事故につながる可能性が大

### 6 下山に注意

事故は、下山中が圧倒的に多く発生

特に、道迷いの事故防止には、周囲の景色にも気を配り、分岐点では、地図・コンパスで確認を

### 7 登山計画書の提出

遭難時の早期救助の手掛かりともなり、家族も安心



# 山岳遭難・水難事故を防ぐために

## 第二 水難事故 ～4つのチェック

### 1 出かける前に天候等チェック

出発前には必ず、天候など現地の情報をチェックし、悪天候が予想される場合は、無理せず中止

特に、豪雨・台風等の情報は必ずチェック

### 2 危険な場所のチェック

水温の変化が激しい場所や流れが速い場所等には、「危険」、「遊泳禁止」と表示されていることが多いので、こうした危険個所では遊ばない。

### 3 健康状態や飲酒の有無のチェック

体調不良時、飲酒時の遊泳は、事故の元  
絶対に遊泳しない。

### 4 子どもだけ遊泳していないかチェック

子どもが遊泳する時は、必ず大人が付き添い

