



04、登山のマナーを守りましょう

- 基本は登る人が優先
 - →臨機応変に、より安全な立場の人が道を譲りましょう
- 登山者間であいさつをしましょう
- →コミュニケーションは情報共有のきっかけになります

05、適切な <mark>歩き方</mark> を心掛けましょう

一定のペースでゆっくり歩くと疲れを感じにくく なります。

ことも大切ですために、引き返れために、引き返れる

目線を上げる

狭い歩幅で歩く

ごみは必ず

03、必要な <mark>装備</mark> を準備しましょう

山は天気が変わりやすく、日暮れも早いので、状況の 変化に対応できる装備をそろえることが大切です

□ 防水・透湿性のレインウェア

| 速乾性の下着

ф

気

を

付

る

- □ 足首を支える登山靴
- □携帯電話などの通信機器
- □ 道迷いを防ぐ地図と登山地図アプリ
- □ 足元を照らすヘッドランプ
- □ 絆創膏や消毒綿などの**応急処置セット**
- □ 低血糖や脱水を防ぐ食料と飲料水

食料・飲料水の目安は

- (体重 + 装備) × 5 × 行動時間
- 体重 55kg で 5kg の装備を身に着けた人が 2 時間行動する場合
- →食料…600kcal、飲料水…600ml

01、自分に合った山を選択しましょう

標高だけで決めず、歩行距離や所要時間、危険な 場所の有無などで総合的に判断しましょう。

02、無理のない計画を立てましょう

書籍やインターネットで歩行距離やルートを調べ、 時間に余裕のある行程を組みましょう。

あなたの命を守る 瓮山∥┌を忘れずに!

家族や友人にも 山に行くことを 伝えよう

全国で年間 3000 人以上が遭難 しています。捜索の手掛かりに なる登山届を提出しましょう。

警察推奨の登山届アプリ「コンパス」▲

Ш

前

42

す

3

登山のこと

教えて!

登山ガイド 松本智広さん (川滝町領家)

登山道の整備を促し、人をいることでその地域を知り、は、地域経済の活性化がない。要に、登山者の増ます。更に、登山者の増ます。更に、登山者の増ます。を、さまざまな山を訪れた、さまざまな山を訪れた。