

◆安全な登山を楽しんでもらうために◆

以下のことに注意して、安全に登山をしてください。

1. 万全の服装と装備で登山しましょう。
気候に合った服装や携行品を身につけましょう。
2. 体力や技術にあった登山計画を立てましょう。
無理な登山計画はケガのもと!!
時間に余裕のある計画を立て、休憩をしっかりととりましょう。
3. 登山前には準備体操をしましょう。
登山開始から30分間程度は、身体を慣らすため意識してゆっくり歩きましょう。
4. 引き返すことも勇気です。
天候や体調の変化により、登山を中止し、引き返す勇気を持ちましょう。
5. 早めの出発・下山をしましょう。
暗い山道は危険がいっぱい。明るいうちに下山しましょう。
6. 水分補給とエネルギー補給をしましょう。
汗や呼吸によって多くの水分が失われます。効率の良い水分補給をしましょう。
7. 携帯電話を上手に活用しましょう。
緊急時に有効な連絡手段です。山では電池があっという間に消耗します。
必要な時以外は電源を切るなど工夫して使いましょう。
8. 緊急連絡ポイントを活用しましょう。
登山道には緊急連絡ポイント(例 C-1など)の標識がありますので確認してください。 ※緊急通報時(119番)は緊急連絡ポイントを伝えてください。
9. 設置してある柵を開けたら必ず閉めましょう。
獣害から地域の生活を守るため、柵を閉めたことを確認してから登山・下山をしましょう。
10. ゴミは持ち帰り、豊かな自然を守りましょう。
11. 山の中では火気厳禁です。

