

◆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装備をつけましょう。

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 分間は身体を慣らすため無理をしないよう歩きましょう。

4



引き返すことも勇気です。

天候や体調の変化により、危険と判断したときは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。適度な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。

緊急時に便利な連絡手段です。山では電池があつという間に消耗します。
必要な場合以外は電源を切るなど、正しく使いましょう。

8



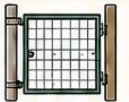
緊急連絡ポイントを活用しましょう。

登山道には緊急連絡ポイントの標識がありますので確認してください。

※緊急時(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。

もしもの時は…

- 無理をせず、落ち着いて行動しましょう。
- 緊急連絡ポイントや携帯電話を活用しましょう。
- 近くの人に助けを求めましょう。

湖南広域消防局 東消防署