

# 安全対策は 本当に大丈夫？

# 発生多発！

# 山岳遭難



## 《登山前にチェック》

- 自分の体力、技能、健康状態に合う登山ですか。
  - 日数合わせのために無理な行程を組んでいませんか。
  - 気象状況と山岳の気候特性を正しく理解しましたか。
  - 登山計画書は提出しましたか。
    - ・エスケープルート(緊急時の逃げ道)
    - ・パーティ全員で検討、理解
  - 非常時のことも想定した適切な装備ですか。
    - ・ホイッスル携行
    - ・低体温症予防の防寒着
    - ・携帯電話や無線機などの連絡手段

少しでも無理があるときは  
**登山を中止**しましょう。



**登山計画書を必ず提出しましょう!**

- 提出先は、  
家族、クラブ(山岳会)、職場、学校、警察本部、  
警察署、交番、駐在所など

登山計画書を  
ダウンロード  
してみましょう。

インターネットでも提出できます!



メールで提出！



## コンパス

## 最新の気象をチェック!



山の気候は変化が激しいので、  
最新の情報をチェック  
しましょう。



## キノコ採りを安全に楽しむための基本的な注意事項

道内では秋のキノコ採りシーズンを迎える、**単独で入山した高齢者が道迷いにより行方不明になる事故が発生**しています。非常時に備え、次の事項に注意しましょう。

★	家族や友人に <b>行き先と帰宅時間を知らせましょう。</b>	
★	出かける前に <b>天気予報を確認</b> しましょう。	
★	<b>無理のない計画</b> を立てましょう。	
★	単独での入山を避け、 <b>複数人で行動</b> しましょう。	
★	<b>軽装での入山は危険です。</b> <b>寒さ対策</b> をしましょう。	
★	<b>目立つ色の上着</b> を着用しましょう。	
★	自分の位置を知らせる物を持ちましょう。 ・ <b>携帯電話（バッテリーも）</b> ・ <b>ホイッスル</b>	
★	<b>食料、飲料水</b> を持ちましょう。	

### もし、道に迷ったら

- ★ 携帯電話で連絡が取れない場合は、ホイッスル等で大きな音を出し、周囲に自分の居場所を知らせましょう。
- ★ むやみに歩かず、雨風が避けられる場所で救助を待ちましょう。

**山に入るときは**ホイッスル**を忘れずに！**