

山岳（ハイキング）事故防止

～登山・ハイキングの準備と心構え～

登山・ハイキング計画の注意

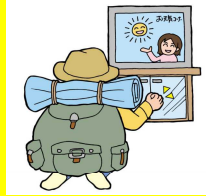
- 日の出以降に入山し、余裕を持って日没前に下山できるよう計画しましょう。
- 体力などに見合ったコースを選びましょう。
- 単独行動での計画は回避しましょう。
- 家族などに行き先を告げましょう。
- 最寄りの警察署などに登山計画書を必ず提出しましょう。



登山・ハイキングに出発

持ち物の最終確認

最新地図
方位磁石
携帯電話
懐中電灯



ラジオ
非常食・水
防寒対策
その他



- 自分のペースで歩きましょう。
- 先頭と最後尾は指導者などが歩きましょう。
- 休むときは体が冷えないようにしましょう。
- 石や岩などに注意して歩きましょう。
- 迷わないよう、周囲をよく観察しながら歩きましょう。
- 知らない道には入らないようにしましょう。
- 迷ったと思ったら来た道を引き返すなど、落ち着いて行動しましょう。

