



登山への心構え・万全な準備を

行楽シーズンに入り、登山を計画されている方も多いと思いますが、全国的にもこの時期になると山岳遭難事故が発生しています。

登山をする際には、登山計画書を提出し、準備を万全にして**楽しく安全に**山を登りましょう！



安全のためにも、準備は万全に！



～登山に向けたポイント！～

1 事前準備を行いましょ

登山ルート及び所要時間の確認、地図とコンパス、防寒着、携帯電話の充電（可能であれば、予備バッテリーも準備）、登山靴、ヘッドライト、非常食（おにぎり・お菓子等）・水筒の準備を行いましょ。

自分の体力・技術・経験にあったゆとりある登山に心がけましょ。

2 「登山計画書」を作成しましょ。

早めの登山を行い、余裕を持った行動を心がけましょ。

午後からの登山は自粛しましょ。

家族にも登山ルートを伝えておきましょ。



3 天候・体調の変化に敏感に。早めの下山の判断を！

視界不良・体調不良な時は、登山を中止し、下山を検討しましょ。

4 道に迷った場合は、引き戻りましょ。

道に迷った場合は、闇雲に進むことなく、正規の登山道に引き戻すなど早めに登山を中止しましょ。正規の登山道がわからなくなった場合は、その場で110番通報しましょ。

登山計画書QRコード →



※登山計画書は、警察（警察本部、警察署、交番、駐在所）、家族、職場などに提出をお願いします。



大村警察署