

心と装備に余裕を持って

## 安全に登山を楽しみましょう！

### 事前の準備はココに注意！

- 自分の体調や経験に見合った山を選択しましょう。
- **登山計画書（登山届）**を自治体や警察などに提出しましょう。
- **携帯電話（予備バッテリー）**、**雨具**、**非常食**、**ライト**等を携行しましょう。



### 登山当日はココに注意！



- あらかじめ**気象情報**、**日没時間**をチェックし、装備品を点検しましょう。
- 登山中はこまめな休憩、水分補給を心掛けましょう。
- 天候の急変や体調不良となった場合は、速やかに下山しましょう。

### 道に迷ったらココに連絡！

- 道に迷ったり、負傷等により救助が必要になった場合は、直ちに救助を呼び、安全な場所に避難して助けを待ちましょう。
- 救助が必要だと判断したら、迷わず、**110番通報**や**最寄りの警察署**に助けを求めてください。



長崎県警察