

山岳遭難

セーフティーカード Winter



山岳遭難対策中央協議会

内閣官房 警察庁 環境省 気象庁 消防庁 林野庁
 総務省 防衛省 スポーツ庁
 (独)日本スポーツ振興センター (株)NTT
 (株)R東日本 (公財)日本スポーツ協会
 (公社)日本山岳・スポーツクライミング協会
 ※太子は幹事会構成省庁・団体

入山前のアドバイス

侮るなかれ！冬山脱水！

冬山は思う以上に運動量が大きく、吐く息から水分が失われていることをご存知ですか？水分不足は高山病、凍傷、低体温症のリスクを高めます。

入山前に500cc水分補給。大きめの保温ポットを準備し小まめに水分補給しましょう！甘い飲料はカロリー補給にもなりますよ！

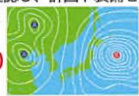


天気予報 要注意ワード！

- 入山前の天気予報で、
- 上空の寒気が南下
 - 強い冬型の気圧配置
 - なだれに注意

等のワードを聞いたたら要注意です。山では大荒れの天気になる可能性があります。最新の気象情報で天気や雪の状況などを確認し、計画や装備を見直しましょう！

こんな天気図 (冬型の気圧配置)には要注意！



登山届はあなたを守る命綱

登山計画は必ず立て、登山届を提出しましょう。下山の報告も忘れずに。日本山岳・スポーツクライミング協会 登山と計画 <https://www.jma-sangaku.or.jp/sangaku/?ca=4>



スマホからも確認できます

全国山域の登山届は「コンパス」から！インターネットより各種入力フォームが利用可能です。



気象情報・火山情報は、登山中もこまめにチェックしましょう。

気象庁ホームページ (気象情報・火山情報はこちらから)



登山でもコロナ対策を忘れずに

日本山岳・スポーツクライミング協会 登山再開に向けてのガイドライン



GPSや捜索用発信機等の携帯 山岳保険の加入も忘れずに

Eat Well, Live Well.



山の準備のなかに、体の準備も入れとかなないと。



運動中に失われるたんぱく質。それを補う唯一の栄養素。

登山。水。アミノ酸。amino VITAL

「アミノバイタル」の商品情報はこちら



仲間が雪崩に遭遇したら

15分以内に掘り出せば救命率向上

- ① まずは自分自身の安全確保
- ② 巻き込まれた仲間の状況を観察
何人埋まったか、どのあたりで埋まったかを観察。
- ③ 目で見て捜索
手足が見えていないか、ザック等が落ちていないか確認。
- ④ ビーコンで捜索
全員が受信モードに切り替える！
- ⑤ ビーコンがない場合
遺留物の周辺やデブリの末端等を捜索。
- ⑥ 頭を掘り出す
呼吸を確保するために、真っ先に頭を掘り出す。そのために、周辺を広く掘り進める。



埋まっている可能性が高い場所



バックカントリースキーヤーへの質問

- ビーコン・プローブ・スコップを持ちましたか？
- 地図とコンパスは持ちましたか？
- 冬山登山の知識と装備はありますか？
- アクシデントに対処する自信はありますか？
- 引き返す勇気はありますか？

十分な準備が安全と楽しさを倍増させます！

ファーストエイド

低体温症

- 「食べる」カロリーが体温を上げます。空腹でなくても定期的に食べましょう。温かい飲料で体温は上がりません。
- 「隔離」風を避けて行動。待機時はツェルトも活用。
- 「保温」汗をかかない。フードをかぶって頭を保温。
- 「加温」ペットボトルや折りたたみ水筒を湯たんぽにして胸に当てましょう。

凍傷

- 冷えた皮膚は感覚がなくなり気づかないうちに凍ります。定期的に(例：15分毎)自分の指の感覚や仲間の顔が凍っていないか確認。
- 感覚がなくなった場合、手袋の中で手を握ったり脇に挟んだり、顔を覆って温めます。10分しても良くならなければ、下山しましょう。

心肺蘇生法 (雪崩に埋まって窒息した場合)

- 雪崩から掘り出し反応と呼吸がない場合、**まず人工呼吸を2回**してから、胸骨圧迫30回を開始。
- 胸骨圧迫は、胸の真ん中を、約5cm沈み込むように強く、速く、絶え間なく。1分間に100~120回。
- 息を吹き返したら、低体温症に注意。「隔離」「保温」「加温」を実施。



動けなくなったらビバーク

雪崩の危険がなく風の弱い場所を探し、雪洞やツェルトを利用して寒冷から身を守ること。



特に頭と首を保温

定期的に食べてカロリー摂取

ザックやマットを敷いて冷気を遮断

救助を要請

自分(たち)で対処しきれないと判断した場合は救助を要請しましょう。



このQRコードを読み込むと、現在位置(緯度・経度)を表示して110番通報ができます。

<https://www.mt-compass.com/110>