

死亡事故が多発しています!!

- ・ 今年の登山における死亡事故は、17件（R元.10.22現在）と前年同時期に比べ12件増加しております。
- ・ 登山は急峻な地形や気象の急変など、不測の事態が発生し得る場所に立入る活動であり、「自分の身は自分で守る」という基本をあらためて確認しましょう。

○登山開始前の点検

- ・ 身体のコンディション（体調は万全ですか、疲労はありませんか）
- ・ 計画確認（情報収集し、無理な計画でないことを確認しましたか）
- ・ 装備のチェック（レインウェア、ヘッドランプ、地図・コンパスは持っていますか）
- ・ 登山計画の共有（家族、友人、職場等へも連絡しましたか）

○登山中の危険を事前に回避

- ・ 道迷い（地形図、コンパス、GPS等で現在地を確認する）
- ・ 転落・転倒・滑落（危険な場所では慎重・確実に行動する）
- ・ 疲労・熱中症（こまめに水分補給や適宜休憩をとる）
- ・ 落石（ヘルメットを着用する）
- ・ 落雷（稜線上は避け、姿勢を低くして集まらないように退避行動をとる）
- ・ 鉄砲水・増水（増水時の沢渡りは危険であり、沢筋から退避する）
- ・ 野生生物（スズメバチ、ツキノワグマに注意する）
- ・ 雪崩・崩落（雪崩地形や豪雨後の登山道は注意する）
- ・ 低体温症（ビバーク用具やレインウェア、ダウンジャケット等を必ず携行する）