



LAND

安全な山歩きのルール

安全を守るための5つの簡単なルール



1. 自分に見合った計画を立てる

ルートを調べ、自分の力量に適切かどうかを確認しましょう。



2. 天候を把握する

天候が急変することもあります。天気予報をチェックし、必要に応じて、計画を変更しましょう。



3. 暖かい衣類と十分な食料の準備

悪天候や予定外の野宿などに備えます。



4. 計画の連絡と救助要請の方法

信頼できる人にあらかじめ計画を知らせておきましょう。遭難信号発信機等の通信機器を携帯していれば、万一の場合に役立ちます。



5. 自他の状態に注意する

飲食と休憩を十分に取り、同行者から離れないようにしましょう。また、何らかの意思決定が必要になった場合は、全員で行動を共にします。