

為了安全享受登山 必須遵守的 5 項內容



1 提交登山計畫書

制定安全的登山計畫

並告知家人、公司及警方



2 一定要攜帶的物品

雨衣頭燈

手機、頭燈

地圖(地圖 App)

充足的食物、行動電源(充電寶)



3 身體不舒服或天氣不好時不要登山

要充分補充水分和營養

4 早點出發, 早點到達

清晨儘早出發, 下午早些時候到達目的地

不要在夜間行動。



5 如果迷路了,

就返回最後一個確定自己位置的地方

如果無法返回, 就不要隨意移動, 並撥打 110 報警



登山計畫書也可以通過
App 提交
Compass, Yamareco,
YAMAP 等等



靜岡縣警察山岳遇難救援隊