

登山を安全に楽しむために 守る5項目



1 登山計画書の作成・提出

無理のない計画を立てる

家族、職場、警察へ登山届を提出し登山計画を共有

2 適切な装備

いつも、

レインウェア、ヘッドライト

携帯電話、地図(地図アプリ)

予備食料、モバイルバッテリーを必ず持っていく



3 体力作りと体調管理

少しでも体調、装備、天候に不安があれば中止する

こまめな水分、栄養補給

4 早出早着

日没までに行動を終了できるように

朝早く出発し、昼過ぎには目的地に到着する



5 道に迷った時は、

道が分かるところまで引き返す

分からない時は110番通報し、その場から動かない



登山届は、
コンパス、ヤマレコ、
ヤママップ等の登山アプリ
からも提出できます



静岡県警察山岳遭難救助隊