

为了安全享受登山 必须遵守的 5 项内容



1 提交登山计划书

制定安全的登山计划
并告知家人，公司及警方



2 一定要携带的物品

雨衣、头灯
手机、地图（地图 App）
充足的食物、移动电源（充电宝）



3 身体不舒服或天气不好时不要登山

要充分补充水分和营养

4 早点出发，早点到达

清晨尽早出发，下午早些时候到达目的地
不要在夜间行动。



5 如果迷路了

就返回最后一个确定自己位置的地方
如果无法返回，就不要随意移动，并拨打 110 报警



登山计划书也可以通过
App 提交
Compass, Yamareco, YAM
AP 等等



静岡県警察山岳遇难救援队