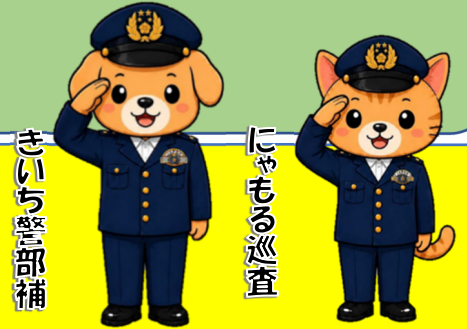


등산을 안전하게 즐기기 위해 지켜야 할 5 가지 항목

1 등산 계획서를 제출한다.

안전한 등산 계획을 세운다.

가족, 직장, 경찰에 등산 계획을 알린다.



2 반드시 가져가야 할 물건

레인웨어(우의), 헤드라이트

휴대전화, 지도(지도 앱)

충분한 식량, 모바일 배터리



3 몸 상태가 좋지 않거나 날씨가 나쁠 때는 등산을 중지한다.

수분과 영양을 자주 섭취한다.

4 일찍 출발해서 일찍 도착한다.

아침 일찍 출발해서 점심 무렵까지 목적지에 도착한다.

야간에는 행동하지 않는다.



5 만일 길을 잃었을 때는 길이 보이는 곳까지 되돌아간다.

되돌아갈 수 없을 때는 그 자리에서 움직이지 말고 110 번 (경찰) 에 신고한다.



등산 신고서는 앱으로도 제출할 수 있다.

"컴퍼스", "야마레코",
"야맵" 등



시즈오카현경찰본부 산악조난구조대