

# 冬山情報



冬の山は、とにかく寒い!!

冷たい雨、雪、凍結に注意!

冬の山には、

## 冬山装備が必要!

滑落防止!

ピバーク準備!

凍傷対策!

水・食料!

寒さ対策!

- レイヤリング(重ね着)が基本!

汗冷えに注意し、まめに体温調整!

- ハイカロリーな行動食の携行!

固体タイプの栄養補助食品など!※凍らない物

- 雪山には、雪山用の装備を!

アイゼン・ピッケル等を忘れずに!



南アルプスから富士山を眺めて♪

### 「遭難防止」と「万が一の備え」で事故なく帰る!

#### 登山計画書を作り、余裕を持った行動をしましょう

登山計画を作れば、登山ルートやコースタイムの確認ができ、道迷いのリスクが小さくなります。  
(ふじのくに電子申請サービスでの申請や登山用 GPS アプリを使っても簡単に作成提出できます!)

#### レインウェア・防寒着を持って行こう

山の天気は変わりやすい。出発時の天気予報が晴れでも必ず携行!

万が一の事故や怪我等で山中においての防寒着にもなります。(助けはすぐきません!)

#### ヘッドライトと予備電池を持って行こう

夜の山は真っ暗でライト無しでは動けません。ヘッドライトなら両手が使えます。

「ライトはあっても電池がない」では、意味なし。必ず予備電池を!

※携帯電話は命綱!携帯電話のライトを使用するとあっという間にバッテリーがなくなります!!

#### 携帯電話のモバイルバッテリーを持って行こう

携帯電話は救助要請ツール。電池切れでは使えません。必ずモバイルバッテリーを!

必ず多めの水と食料を! ※悪天候時には即下山!