

冬山情報



雪山登山・スノーハイクは、
冷たい雨、雪、凍結に注意！

冬の山はとにかく寒い！

滑落防止！

冬山装備が必要！

ビバーク準備！

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を！**
固形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！