

杵池入山口登山須知及規則確認

一7項確認事項一



長野縣山地事故數量持續上升，連續第三年創下曆史新高。
造成這些事故的原因包括準備不充分、登山計劃和裝備不完善、體能和技術技能欠佳，以及對登山規則缺乏了解等方面。

因此，作為預防登山事故的一環，我們正在試行設立“安全意識宣傳處”，旨在提高登山者的安全意識。

請閱讀以下注意事項及其他信息，簽字後交至“安全意識宣傳處”。



登山計畫書の提出

- ☐ 提交了登山計劃書
- ☐ 與家人等共享登山計劃內容



準備登山裝備

穿著及攜帶以下登山裝備

- ☐ 防寒衣
- ☐ 登山靴
- ☐ 雨衣
- ☐ 頭盔
- ☐ 應急食物
- ☐ 飲用水
- ☐ 頭燈 / 備用電池
- ☐ 地圖・指南針 / 登山地圖APP
- ☐ 簡易帳篷（登山保溫毯）
- ☐ 手機 / 充電寶
- ☐ 救急用品
- ☐ 防滑鐵釘（有去雪溪時）



是否有登山經驗等

- ☐ 有攀登過這條或類似路線的經驗
- ☐ 這條路線雖是第壹次，但事先查看過路況
- ☐ 对自己的身体状况、体力和技术能力有信心



住宿安排

做好了下述住宿安排

- ☐ 預約了山小屋或帳篷營地住宿
- ☐ 露營時，有帳篷裝備



是否有登山保險

- ☐ 已經買了登山保險



確認登山須知

- ☐ 登山時應有對自己行為負責的意識，努力確保安全攀登
- ☐ 遵守北阿爾卑斯山地的登山規則



確認入山時間

- ☐ 在下午3点之前抵达山小屋或目的地的行程计划。

<從杵池入口去往所需時間>

- ・到白馬大池 約3個半小時
- ・到白馬嶽 約7個半小時



上述内容，已確認。

團隊代表向參加成員告知上述內容並確認。

參加人數：_____ 名 署名：_____

北阿爾卑斯山岳區域之利用規則

北阿爾卑斯山於1934年指定成為中部山岳國立公園。國立公園是為了保護日本聞名世界的風景區，同時也可促進利用，因而依法所設之區域。與自然環境保護取得平衡，維持最低限度的環境利用整備，因此才能體驗觀賞、感受日常生活中難得一見的美景。另一方面，在自然環境如此豐沛的特別場所，也會有發生自然災害以及接觸野生動物而造成危害的可能性。雖然為了防止事故發生，相關機構也採取各項措施，但由於是雄偉的大自然環境，僅靠人為努力還是難以完全預防。

為了未來也能持續保護與利用北阿爾卑斯山，且安全地享受登山樂趣，請各位登山進入北阿爾卑斯山岳區域時務必遵守以下規則。



規則1 不損傷、不採取自然物

關於植物（包含落葉、落枝）、動物、岩石等自然物的採取、損傷等都有受到法規限制。藉此北阿爾卑斯的生態也可維持絕佳平衡。自然環境只須在當下、當場感受。



規則2 不破壞登山道、橋梁等設施

山中的大部分是屬於公物，如木道、橋梁，而沒有建構物的登山道也是。因此遊客使用登山杖、冰爪等會挖空登山道，造成土壤沖蝕，或是在沒有積雪的木橋上使用冰爪也會使得橋梁加速劣化。因此請多注意登山用具的使用方法，愛護自然環境。



規則3 不在指定區域以外野營

只有指定區域才可野營（住宿帳篷），指定區域以外的地方禁止野營。若在指定區域以外的地區野營，除了對自然環境帶來壞影響以外，也會招來其他登山者的誤解。



規則4 不留下垃圾、食物、屎尿、大小便

舉例來說，如果您隨手丟了一個有食物殘渣的塑膠袋，而這些記住人類食物味道的野生動物會開始出現在高山帶，因此可能發生熊破壞帳篷等事態。所以請務必理解人類帶來的物品可能會威脅到生態失衡的嚴重性。



規則5 不做不合理的入山計畫

山岳區域和平地不同，會隨著天候條件而發生無法預測的事態。請勿輕信從SNS等發送出的資訊，請以早出門、早抵達為基本原則，配合季節狀況準備好裝備及技術等，規劃適合自身程度的計畫，做好萬全準備後再進入山岳區域。