



しあわせ信州
山々と育む すこやかな国



杵池入山口登山须知及规则确认

一7项确认事项一



长野县山地事故数量持续上升，连续第三年创下历史新高。
造成这些事故的原因包括准备不充分、登山计划和装备不完善、体能和技术技能欠佳，以及对登山规则缺乏了解等方面。

因此，作为预防登山事故的一环，我们正在试行设立“安全意识宣传处”，旨在提高登山者的安全意识。

请阅读以下注意事项及其他信息，签字后交至“安全意识宣传处”。



登山計画書の提出

- ☐ 提交了登山计划书
- ☐ 与家人等共享登山计划内容



准备登山装备

穿着及携带以下登山装备

- ☐ 防寒衣 ☐ 登山靴
- ☐ 雨衣 ☐ 头盔
- ☐ 应急食物 ☐ 饮用水
- ☐ 头灯 / 备用电池
- ☐ 地图・指南针 / 登山地图APP
- ☐ 简易帐篷（登山保温毯）
- ☐ 手机 / 充电宝
- ☐ 救急用品 ☐ 防滑铁钉（有去雪溪时）



住宿安排

做好了下述住宿安排

- ☐ 预约了山小屋或帐篷营地住宿
- ☐ 露营时，有帐篷装备



是否有登山保险

- ☐ 已经买了登山保险



确认登山须知

- ☐ 登山时应有对自己行为负责的意识，努力确保安全攀登
- ☐ 遵守北阿尔卑斯山地的登山规则



确认入山时间

- ☐ 在下午3点之前抵达山小屋或目的地的行程计划。

<从杵池入口去往所需时间>

- ・到白马大池 约3个半小时
- ・到白马岳 约7个半小时



是否有登山经验等

- ☐ 有攀登过这条或类似路线的经验
- ☐ 这条路线虽是第一次，但事先查看过路况
- ☐ 对自己的身体状况、体力和技术能力有信心



上述内容，已确认。

团队代表向参加成员告知上述内容并确认。

参加人数：

名 署名：



北阿尔卑斯山岳区域之利用规则

北阿尔卑斯山于1934年指定成为中部山岳国立公园。国立公园是为了保护日本闻名世界的风景区，同时也可促进利用，因而依法所设之区域。与自然环境保护取得平衡，维持最低限度的环境利用整备，因此才能体验观赏、感受日常生活中难得一见的美景。另一方面，在自然环境如此丰沛的特别场所，也会有发生自然灾害以及接触野生动物而造成危害的可能性。虽然为了防止事故发生，相关机构也采取各项措施，但由于是雄伟的大自然环境，仅靠人为努力还是难以完全预防。

为了未来也能持续保护与利用北阿尔卑斯山，且安全地享受登山乐趣，请各位登山进入北阿尔卑斯山岳区域时务必遵守以下规则。



规则1 不破坏、不采摘自然物

关于植物(包含落叶、落枝)、动物、岩石等自然物的采取、损伤等都有受到法规限制。藉此北阿尔卑斯的生态也可维持绝佳平衡。自然环境只须在当下、当场感受。



规则2 不破坏登山道、桥梁等设施

山中的大部分是属于公物，如木道、桥梁，而没有建构物的登山道也是。因此游客使用登山杖、冰爪等会挖空登山道，造成土壤冲蚀，或是在没有积雪的木桥上使用冰爪也会使得桥梁加速劣化。因此请多注意登山用具的使用方法，爱护自然环境。



规则3 不在指定区域以外野营

只有指定区域才可野营(住宿帐篷)，指定区域以外的地方禁止野营。若在指定区域以外的地区野营，除了对自然环境带来坏影响以外，也会招来其他登山者的误解。



规则4 不留下垃圾、食物、屎尿、大小便

举例来说，如果您随手丢了一个有食物残渣的塑胶袋，而这些记住人类食物味道的野生动物会开始出现在高山带，因此可能发生熊破坏帐篷等事。所以请务必理解人类带来的物品可能会威胁到生态失衡的严重性。



规则5 不做不合理的入山计划

山岳区域和平地不同，会随着天候条件而发生无法预测的事态。请勿轻信从SNS等发送出的资讯，请以早出门、早抵达为基本原则，配合季节状况准备好装备及技术等，规划适合自身程度的计划，做好万全准备后再进入山岳区域。