

登山者への5つのお願い



©2005 石塚真一/小学館

必ず事前に登山計画書を届出しましょう

1

体調管理

体調に不安がある場合は、絶対に入山しないこと。

- 日ごろの体調管理に加え、当日の検温を。
- 少しでも風邪症状があったら入山を控えましょう。

2

情報収集

山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底すること。

- 山小屋泊の場合は必ず事前予約しましょう。
- テント場利用の場合も事前に連絡を。

3

山選び

十分に難易度を落とした山選びをすること。

- 登山中に体調を崩すと、救助・医療体制に負担をかけ、山小屋の営業にも影響を与えます。

4

行動計画

混雑を回避する登山計画により行動すること。

- 混雑期を避け、少人数のパーティーで入山。
- 宿泊、休憩場所ではマスクを着用し、他の登山者と一定の距離をとりましょう。

5

装備

感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること。

- 消毒液、体温計、マスク、シュラフ、使い捨て手袋、多めの水、密閉ゴミ袋等が必要です。
- 山小屋がルールを定めている場合は従いましょう。

