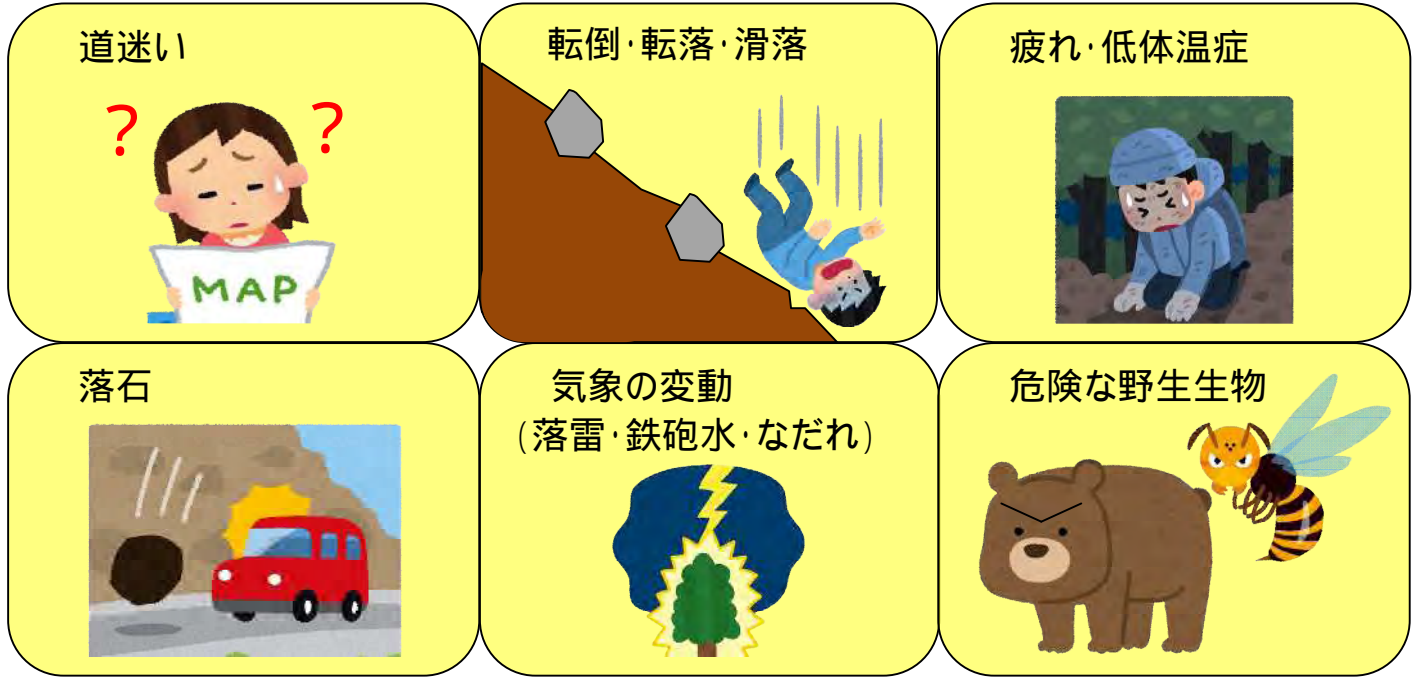


登山の注意事項

相模原市には、神奈川県最高峰の蛭ヶ岳をはじめ、人気のハイキングスポットである陣馬山など、多くの登山スポットがあり、休日などには多くの登山客でにぎわっています。

一方、事前の準備不足等による道迷いや転落など、登山中の事故も多く発生していることから、登山の基礎知識を把握しておくことが必要です。

登山中の危険とは・・・



すぐに助けが来ない！

携帯電話が圏外で救助の要請ができない場合や救助の要請ができて悪天候でヘリが飛べないなど、救助活動に時間がかかる可能性があります。軽度の病気やけがでも状況によっては命を脅かすこともあります。

自然の驚異が目の前に！

山の天候は変わりやすく、急な強風や大雨など山には自然の驚異が多数存在します。常に自然が相手ということ認識しておくことが必要です。

ほしいものが手に入らない！

非常時に必要なものは、自らが持っていかなければ手に入りません。難易度の低い山でもしっかりとした準備が必要です。

登山中の事故に遭わないために・・・

体調管理
日頃から体調管理に努める！

持ち物の確認
安全登山のための装備を！



登山計画
手軽な山でもしっかり計画を！



登山届けの提出
必ず届出をしましょう！

安全に登山するためのチェックリスト

区分	チェック項目																						
登山前	<p>日頃からトレーニングを行い、登山に必要な体力をつけておく。 登山数日前から体調を整えておく。 登山のルートを決める。 登山のタイムスケジュールを決める。 登山ルートで危険な箇所を把握する。 登山計画に不具合等が発生した場合に下山できるルートを確認する。 登山計画書を作成する（登山届けとして提出する）。 登山計画はメンバー全員と共有する。 登山する山、登山する季節、宿泊の有無などに応じて必要な装備品を準備する。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>【必ず必要なもの】</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">レインウェア上下</td> <td style="width: 33%;">登山靴</td> <td style="width: 33%;">速乾性アンダーウェア</td> </tr> <tr> <td>ヘッドライト（予備電池を含む）</td> <td>登山地図、コンパス</td> <td></td> </tr> <tr> <td>飲料水、食料（非常食を含む）</td> <td>リュックサック</td> <td>携帯電話</td> </tr> </table> <p>【必要に応じて準備するもの】</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">防寒衣、手袋、帽子</td> <td style="width: 33%;">応急手当キット</td> <td style="width: 33%;">無線機</td> <td style="width: 33%;">GPS</td> </tr> <tr> <td>スパッツ</td> <td>ツェルト（簡易テント）</td> <td>ストック</td> <td></td> </tr> </table> <p>【宿泊するときに準備するもの】</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">テント</td> <td style="width: 25%;">テントマット</td> <td style="width: 25%;">シュラフ</td> <td style="width: 25%;">個人用マット</td> <td style="width: 20%;">ランタン</td> </tr> </table> <p style="color: red;">記載した装備品は一例のため、登山計画に合った装備品を準備する。</p> </div> <p>登山直前には十分なストレッチを行う。</p>	レインウェア上下	登山靴	速乾性アンダーウェア	ヘッドライト（予備電池を含む）	登山地図、コンパス		飲料水、食料（非常食を含む）	リュックサック	携帯電話	防寒衣、手袋、帽子	応急手当キット	無線機	GPS	スパッツ	ツェルト（簡易テント）	ストック		テント	テントマット	シュラフ	個人用マット	ランタン
レインウェア上下	登山靴	速乾性アンダーウェア																					
ヘッドライト（予備電池を含む）	登山地図、コンパス																						
飲料水、食料（非常食を含む）	リュックサック	携帯電話																					
防寒衣、手袋、帽子	応急手当キット	無線機	GPS																				
スパッツ	ツェルト（簡易テント）	ストック																					
テント	テントマット	シュラフ	個人用マット	ランタン																			
登山中	<p>歩きはじめのトラブルが多いため、15分ほど歩いたら体調・装備を確認する。 ゆっくり50分歩き、10分休憩を目安として行動する。 休憩時は体が冷える前に服を着る（冷えてからでは遅い）。 水分、塩分、エネルギー補給はこまめに行う。 道標（道しるべ）などの目標物を確認する。</p>																						
もし事故に遭ったら	<p>携帯電話が繋がる場合は、消防署（119番）又は警察署（110番）に連絡する。 電話が繋がらない場合は、メンバーや他の登山客に通報を依頼する。 事故発生場所、事故者の状況・怪我の度合などは確実に伝える。 通報時、近くの道標などを伝えることで、事故発生場所の特定がしやすくなります。 負傷の状況に応じて、心肺蘇生法、止血法、熱中症・低体温症の対処法を行う。</p>																						