

安全登山で、山をもっと楽しもう！ 無雪期

セーフティー登山で山を楽しもう！

大自然に直に触れる登山は様々な魅力にあふれ、一度登れば誰もが虜になります。

でも、もっと楽しく、もっと快適に、もっと安全に山に登るためには、

鉄則、装備、マナー、自然環境など、知っておくべきことがいくつもあります。

ここに挙げたポイントを、ぜひともマスターなさってください。

そしてビギナーの方は単独行動を避け、ベテランの登山者と行動を共にしながら、

楽しく安全に一歩ずつ経験を積み重ねていきましょう！



その1 安全登山の鉄則

1. 経験、技術、体力を考えて、無理のない日程とコースを選びましょう。
2. 単独登山を避け、経験の豊富な人たちと一緒に行動しましょう。
3. 家族などには、登山コースや帰宅時間を告げておきましょう。
4. 天候の急変や緊急時に備え、十分な装備と予備の食料を準備しましょう。
5. 山の気象や地形を十分に調べ、登山に際しては地元で情報を確認しましょう。
6. 無理のないしっかりとした山行計画を立て、必ず登山届けを提出しましょう。
7. 山の午後は天気が変わりやすいので、早出早着が鉄則です。
8. 悪天候時や体調不良の際は、無理をせず引き返す勇気をもちましょう。

その2 必須装備

- ・ウエア、ブーツ、ザックなどの専用用品は、自分の山行に合った信頼のおけるアイテムを揃えましょう。
- ・ツェルト、ガスコンロ、カートリッジ、コッフェル、ファーストエイドキットは、万が一のための必須装備です。
- ・雨具、防寒具、地図、コンパス、ヘッドランプ、非常食も必ず携帯しましょう。
- ・携帯電話や無線機などの通信手段を確保し、予備の電池も用意しましょう。

その3 体調管理

- ・出発前日は十分に睡眠をとり、早朝に登山を開始、午前中に登頂しましょう。
- ・脱水症や熱中症・高山病などを防ぐために、水分はしっかり取りましょう。
- ・水分を取る際に梅干などの塩分も一緒に取ると、足の痙攣やバテ予防になります。
- ・朝のスタート時は、ゆっくりと余裕のペースで歩きます。出だしのハイペースは後半の疲労やバテにつながります。
- ・転落や滑落は下山時に多く発生しています。疲労が蓄積した下山時は特に慎重に行動しましょう。

その4 自然環境

- ・標高が1000m上がると6℃気温が下がり、風速1mにつき1℃体感温度が下がります。
- ・夏期は午後になると霧が発生しやすく、雷や雷雨の発生確率も高くなります。
- ・そのため下山は早めに、山小屋には遅くとも午後3時には到着するようにします。
- ・5月・6月の残雪期や10月の初雪の季節には雪への備えが必要です。



その5 もしもの時の対策法

道に迷った時は。。。。

- ・道標など位置が確認できる場所まで、来た道を引き返すことが鉄則です。
- ・むやみに歩き回らないこと。「いまどこにいるかわからない」状態になってしまうのが遭難で一番悪いケースです。
- ・来た道も不明だったリヤブなどに入りこんでしまった時は、できる限り安全なルートを探りながら尾根に向かって登ります。
- ・谷には絶対に入らないこと。余計に方向を見失い、転落・滑落の危険性が増します。
- ・日没が近い場合は、無理をせず、雷雨の影響を受けない岩陰や茂みなどの安全な場所を探してビバークします。

下山中に日没となった時は。。。。

- ・日が暮れると行動力が極端に低下します。照明用具があっても、無理な下山は禁物です。
- ・早めに安全な場所までビバークし、ツェルトやシュラフなどで、寒気や風雨から身を守ります。
- ・明るくなるのを待ってから、行動を開始します。

雪が降り出した時は。。。。

- ・雪が強く降り出すと、短時間では回復する可能性はまずありません。雪が積もると尾根道は識別できなくなり、歩行そのものが不可能となります。
- ・雪が降り出したら行動計画を変更し、早めに安全な場所まで引き返すのが鉄則です。

雷が鳴り出した時は。。。。

- ・水分を多量に含んだ人間の体そのものが良導体です。金属類を外しても安全ではありません。
- ・木の幹や岩壁から2m以上離れ、斜面や窪地などで低い姿勢をとりながら、雷が遠ざかるのを待ちます。
- ・高い場所や丘の上、川原・草原・岩場などの開けた場所、大きな樹の下は危険です。
- ・決して動き回らず、雷が収まってから安全な場所に避難・移動します。

クマと出会った時は。。。。

- ・最も大切なのは、クマを興奮させないこと。大声を出したり物を投げつけるのは禁物です。
- ・慌てずにクマと向き合ったまま、そっと後ずさりしながらその場を静かに離れます。
- ・走って逃げるのも禁物です。クマは逃げるものを追う習性があります。
- ・子グマの場合もすぐにその場を離れること。小グマのそばには必ず母グマがいます。

転落・滑落した時は。。。。

- ・現場に近寄れない場合は警察(110番)や消防署(119番)へ救助要請を行うことが先決です。
- ・現場に近づけたとしても、一直線に降りるのは禁物。落石が負傷者を直撃する危険性があります。
- ・まず負傷者の応急処置を行い、負傷者を風雨のしのげる安全な場所に移動させます。
- ・ツェルトやシュラフを使って、負傷者の保温に努めます。
- ・負傷者の搬送・救出が困難だと判断したら、できるだけ早く救助要請を行います。
- ・携帯電話が通じない際は、負傷者を介抱する者と救助を要請する者に任務を分担し近くの小小屋や他の登山者に、あるいは下山して救助を求めます。

携帯電話で救助要請する時は。。。。

- ・山岳地帯では電波の不安定な場所が入り組んでいて1m離れただけで通じる場合もあります。
- ・救助を求める場合は、遭難発生場所と避難場所負傷者の状態を端的に伝えます。
- ・電波の弱い山岳地帯では電池の消耗が早くなりますので登山中は電源は切っておくほうが賢明です。
- ・低温下では電池能力が低下し、かかりにくくなる場合があります。温めることで使用できる場合があります。

救助を待つ時は。。。。

- ・その場所が救助を待つのに適切な場所か確認します。雨風をしのげるかどうかは必須条件です。
- ・地上からの捜索者を確認した際は、ホイッスルなどで音を出して居場所を知らせます。
- ・ヘリコプターに救助を求める場合は広く見通しがいよ場所まで移動し、テントがあれば張って待機します。
- ・ヘリコプターを確認した際は、以下のような合図が有効です。
 - ① 雨具やタオルなどを大きく振る
 - ② 鏡やナイフ、カメラのフラッシュなどの光をヘリコプターの方に当てる
 - ③ 発煙筒を使用するか、焚き火に生葉を被せて煙を出す。
 - ④ ヘリコプターが発見した際は、風に飛ばされるものは片付けます。



その6 ツアー登山での注意点

- ・自分のレベルに合った山を選ぶことが、最も大切な基本です。
- ・ルート計画は必ず確認しましょう。ツアーからはぐれることがあるかもしれません。
- ・体の変調に気づいた際は、団体行動だからといって無理をせず、すぐにガイドにその旨を伝えて指示を仰ぎましょう。
- ・集合地点までは余裕をもって移動すること。夜行列車などでの移動は、疲れが残ります。
- ・ツアー登山ではマイペースによる歩行や、協調性に欠ける行動は慎みましょう。