

楽しく安全に登山するためには、万全の装備で山に登りましょう。

# 装備は万全ですか？

## ① 帽子

好天時では日よけとして、雨天時では視界の確保に役立ちます。

## ② ザック

両手を自由にしておくと、転倒や怪我の防止につながります。ショルダーバッグ等は木に引っかかりやすく危険です。

## ③ 長袖、長ズボン

登山中の怪我や虫刺されを防ぐには長袖、長ズボンが基本。短パンなどを着用する際は、下に登山用のタイツをはくなど、肌の露出を少なくしましょう。

## ④ 登山靴

登山では滑りにくく、疲れにくい登山靴が最適。革靴、サンダル等は転倒しやすく危険です。



## ザックの中身



### ○ 雨具

・山の天候は急変しやすく、夏場でも雨に打たれて低体温症になる場合があります。

### ○ ヘッドライト

・暗くなってしまった場合に備えて、1人1個あると安心です。

### ○ 飲み物、食べ物

・登山口には自動販売機や売店はありません。必ず麓で準備を。  
・登山中はこまめに水分や行動食をとるようにしましょう。

### ○ 携帯トイレ

・山中にある携帯トイレブースを利用できるので、ぜひ持って行きましょう。

※山中泊を伴う縦走登山は、より多くの装備が必要です。

### 雨具（上下別）



### 防着

### 登山マナーガイド



### ヘッドライト



### 携帯トイレ



装備撮影協力

THE SUPER XEBIO  
We are Sports Navigators!

# 福島登山の7つの心得

1

## 入山者カードを 忘れずに

あなたを助ける手がかりです!忘れずに提出するのはもちろん、詳しく記入しましょう。

また、家族や職場、学校などにも連絡をしておきましょう。

2

## 計画にゆとりを 持ちましょう

厳しい気象条件を踏まえ、技術・体力・経験に応じた無理のない計画を立てましょう。

過信は禁物です!予備日をとることも忘れずに。

3

## 体調を整えて!

睡眠不足や風邪などの体調不良は大敵です。

思わぬ事故を招かないためにも、無理をせず、良好な体調で入山してください。

4

## 装備、食糧、燃料は 十分ですか?

山岳状況にあった登山用具を持参してください。十分な装備があると気持ちにも余裕がもてます。

クマ対策用の鈴・ホイッスルの持参をお勧めします。

5

## 情報収集は 万全ですか?

入山前に最新の山の情報や天候などをよく確認しましょう。

現地の登山指導員や山小屋関係者、経験者などから意見を聞き、危険箇所の把握をしておくことも重要です。

6

## 天候には 気を配りましょう

山の天気は急変します! 天気予報に常に気を配って行動しましょう。

悪天候が予想される時には、速やかに行動を中止してください! 引き返す勇気も必要です。

7

## 経験者と一緒に 行動を!

単独での入山を避け、経験豊かで判断力のあるリーダーと登りましょう。リーダーはパーティー全体の状況を把握し、無理をさせず、事故防止に万全の体制をとってください。

防寒具になる**雨具、地図**とコンパス、**ヘッドランプ、非常食**は必需品です。

万が一、遭難した場合のため**無線機や、携帯電話等の通信機器**を

携帯しましょう。

