

# 安全登山教室で埼玉県警山岳救助隊に教えていただいたこと

2014/10/25（於：霧藻ヶ峰）

## ◆登山開始前に

- ・本日の登山は登山届（ネットでも提出可）を出していますか、また、家族に伝えてありますか。
- ・登山計画は万全ですか。自己の技術、体力に合わせた登山計画ですか。  
→遅くとも15時には登山終了が基本です。
- ・地図の確認。登る山の方向・周囲の山の配置・分岐点等、概念図を頭に入れましたか。
- ・野生動物の危険対策をしましょう。（熊、蜂、毒虫）。

## ◆登山開始

- ・登山開始時間を記録し、時間経過を把握します。（11/1の日の入は16:47だが、樹林帯は既に暗い）
- ・開始10分後に必ず止まって、登山靴・靴下、衣服の調整を行います。

## ◆休憩について

- ・1時間歩いて10分休憩を目安にしてください。（個人差あり）
- ・危険な場所で休憩しないでください。（道の谷側や崖では立ち止まらない）
- ・再出発時には必ず忘れ物の確認をしましょう。

## ◆道迷いしないために

- ・目印となる高い山などの位置は常に確認します。
- ・下を向いて歩くだけでなく、周囲も見て標識等を見逃さないようにします。
- ・登山中すれ違った登山者とは積極的に言葉进行をかわします。→最新の情報が手に入る
- ・時々、後方を振り返り、景色を覚えておくことで道迷いが防げます。

## ◆ストックについて

- ・登山中はストックのキャップははずします。→はずさないとストックがすべる
- ・ストックは必ず山側につきます。
- ・下りでは長めに調節して、やや前方に突きます。→膝の負担が軽減

## ◆落石対策

- ・落石発生時、発見時には「ラク」（落石のラク）と叫び、周囲に知らせます。
- ・落石回避方法→間に合えば木の下へ行く、リュックを頭にのせるなど。
- ・つづらおりの道は落石が起こりやすいので注意します。

## ◆その他登山中の注意点

- ・木の根はすべりやすいので避けましょう。
- ・登山道沿いの立木にはつかまらないでください。→枯れ木だった場合大変危険
- ・雨天時に傘をさすのは厳禁
- ・下山時は登山靴のひもをきつめに→足指を守る
- ・下山時の危険（体力消耗による転倒、朦朧歩行で滑落）→山の事故の80%は下山時に発生
- ・警笛の使用→声を出すよりはかなり効果的、体力も使わない
- ・高度差100m上がるのに20分前後がめやす。（個人差あり）

## ☆大事なこと

- ・環境保全協力金は必ず置いてきましょう！
- ・山小屋をサービス施設と思わないでください。