

# 《 登山をされるみなさんへ 》

## ストップ 山岳遭難

安全登山に心掛けましょう！



- どの山に、どのコースで登るかご家族はご存じですか？  
登山計画はまず**ご家族に知らせておく**ことが大切です。  
登山届も提出しましょう。行程計画の確認にも有効です。  
(登山届様式、送付先は三重県警ホームページ参照)
- 装備品は十分ですか？ 低山、日帰り登山でも慢心せず  
**照明具、登山靴、レインウェア、コンパス、地図、非常食**を準備  
しましょう。怪我、道迷いで**のビバーク**も考慮しましょう。  
軽装、準備不足での遭難が命に関わります。

- 登る山はご自分の体力に合った山ですか？  
ハイキング気分での登山は危険です。  
必ず**体力に見合った山を選び**ましょう。

- 登り初めは遅くありませんか？  
昼を過ぎると登山道が暗くなります。  
時間毎の天気予報は必ず確認しましょう。  
**日の出から登り午前中には下山**しましょう。



- 単独登山ですか？  
単独登山は遭難時、命に係わる重大な事態に繋がります。  
**2人以上で登り**ましょう。

- いざという時の連絡方法は？  
山中では**携帯電話の不感地帯**があります。  
不感地帯内では携帯電話のバッテリーがすぐ減ります。予備バッ  
テリーを持ちましょう。**GPS機能**を使えるようにしておくと、位置が判  
明することが有り、救助がスムーズに進みます。



三重県山岳遭難防止対策連絡協議会

三重県警察本部

