

# 練習会安全チェックリスト(参加者用)

## ①体の準備

- 登山の支障となる病気や怪我は無い
- 睡眠は十分である
- 食事をしっかりとれている
- 水分をしっかりとれている

## ②心の準備

- 天気予報を確認してきた
- 以下のルート情報・スケジュールを把握している
  - 山の名前と標高
  - 地名と地形
  - 距離と標高差
  - 危険箇所や避難小屋
  - 水場や山小屋
  - 行動予定タイム
- 山域における最新の情報
- エスケープルートを把握している
- 家族等の他者に自分のスケジュールを告げてきている
- 主催者等に自分の携帯番号と緊急連絡先を伝えてある

## ③物の準備

- 以下の装備を持ってきた
  - ジャケット(防寒着)
  - 携帯電話
  - ジェル等のコンパクトな非常食
  - 地図
  - 現金
  - 食料
  - 水分
  - ヘッドライト
  - エマージェンシーシート
  - その他、主催者に指示されたもの

### 【参加者情報】

(氏名) \_\_\_\_\_ (生年月日) \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ (血液型) \_\_\_\_\_

(携帯電話番号) \_\_\_\_\_

### 【緊急連絡先】

(氏名) \_\_\_\_\_ (続柄) \_\_\_\_\_

(住所) \_\_\_\_\_ (電話番号) \_\_\_\_\_

# 練習会安全ガイドライン【参加者編】



## ①体の準備

- 参加にあたっては以下の項目を満たしていることが前提となる
- ・登山の支障となる病気や怪我は無い
- ・睡眠は十分である
- ・食事をしっかりとれている
- ・水分をしっかりとれている

## ②心の準備

- 参加にあたっては以下の項目を満たしていることが前提となる
- ・天気予報を確認してきた
- ・以下のルート情報・スケジュールを把握している
  - ・山の名前と標高 ・地名と地形 ・距離と標高差 ・危険箇所
- ・水場、トイレ、山小屋や避難小屋の場所 ・行動予定タイム
- ・山域における最新の情報 ・エスケープルート
- ・エスケープルートを把握している
- ・家族等の他者に自分のスケジュールを告げてきている
- ・主催者等に自分の携帯番号と緊急連絡先を伝えてある

## ③物の準備

- 参加にあたっては以下の項目を携行することが前提となる
- 【必携品:いかなる場合も身につけるもの】
- ・ジャケット(防寒着) ・携帯電話 ・ジェル等のコンパクトな非常食 ・地図
- 【準必携品:行動が2時間を超える場合や初めてのルートを進む場合に必携となるもの】
- ・現金 ・食料 ・水分 ・ヘッドライト ・エマージェンシーシート
- 【命を救う持ち物:場合により必要なもの】
- ・エイドキット ・笛 ・コンパス ・熊鈴 ・保険証のコピー
- 【その他の持ち物:快適な登山のために必要なもの】
- ・ビニール袋 ・ペーパー ・着替え ・タオル
- ・日焼け止め ・ワセリン ・虫除け ・携帯トイレ

## ④山での基本的なマナー・ルール

- 参加にあたっては以下の項目を守ることが前提となる
- ・「登山者」という意識をもつ
- ・出会った登山者と挨拶をする
- ・野生動物を見ても近づかず、刺激を与えない。
- ・ゴミは捨てない ゴミが落ちていたらできるだけ拾う

- ・植生や登山道の荒廃を防ぐためにルートを外れない
- ・ルートを譲り合う(原則としては登りが優先)
- ・むやみやたらに騒がない
- ・山の新参者という謙虚さをもつ
- ・山で困っている人をみかけたら助ける
- ・山域の最新情報を仕入れることに努める

## ⑤山の基本的な知識

■参加にあたっては以下の項目を熟知していることが前提となる

- ・風速1mで体感気温は1度下がる
- ・標高100m上がると0.6度下がる
- ・午後3時以降気温は急速に下がる
- ・夏季は正午以降に雷雨の危険がある
- ・景色が見えないような悪天候時には入山しない
- ・天気は西から変わる傾向にある
- ・太陽は東から昇り、南中し、西に沈む
- ・山での3大死因は「外傷」、「心臓突然死」「寒冷障害(低体温症・雪崩埋没)」である
- ・道を失ったら尾根筋に登るべき、沢に下りるのは危険
- ・道を失ったらなるべく動かない、むやみに動き回るのは危険
- ・風が強い場合や雷雨に遭った場合は低い岩陰に隠れる
- ・山には守るべき貴重な自然環境が存在している。

## ⑥ベースとなる服装の目安

■参加にあたっては以下に示す装備を参考にする

①夏 用:シャツ+短パン+薄手のジャケット

②春秋用:シャツ+短パン+薄手のジャケット+長パン+厚手のジャケット+薄手の手袋・帽子類

③冬 用:シャツ+短パン+薄手のジャケット+長パン+厚手のジャケット+厚手のシャツ+防寒用タイツ+厚手の手袋・帽子類

④雪山用:冬山装備=ランニングは不可能

