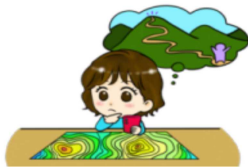


## ～春の連休期間中における山岳遭難の防止～

### 楽しい登山にするためには準備が大切!!



登山をするにはどんな準備をすればいいの？

登山には、こんな準備がとても大切です！



#### 服装

平地と山の気温は違います。  
体温調節ができる服装を準備しましょう。

#### 天候

当日の天候等を確認し、  
無理のない登山計画を立てましょう。



#### 食事

水分や栄養補給の携行！  
自分の身体は自分で防ぎましょう。



#### 装備品

靴は登山用の靴を履きましょう！  
サンダル等の軽装はNG！  
ザックは登山用ザックを活用しましょう。



#### その他

スマホの登山アプリを使用する等、道迷いを防ぎ、  
正しい知識を身につけましょう。

★ 登山届受理システム「コンパス」、登山地図アプリ「ヤママップ」や「ヤマレコ」もぜひご活用ください。



コンパス



ヤマレコ



ヤママップ



### もし「あれ?これって遭難した?」と思ったら...

- 1 道に迷ったら、位置が分かるところまで引き返そう!!
- 2 戻れない場合は、むやみに動かず、尾根に出て救助を待とう!
- 3 救助のヘリコプターの音が聞こえたら、上空を見通せる広い場所に出て、目立つ色の衣類などを振って合図をしよう!

