



登山シーズン到来!



～安全で楽しい登山のために～

紅葉シーズンに入り、本格的な登山シーズンになります。広島県には、さまざまな風景が楽しめる魅力的な山がたくさんあり、県内外から多くの登山者が訪れます。それらの山々はいずれも標高 1,500m 以下で比較的簡単に登れると思われがちですが、山岳事故や遭難が多く発生しています。家族やグループで登山をされる方も多くおられますが、**体力・技術力・判断力**に応じた山を選び、現地の気象情報や登山ルートなどをよく確認して入山するとともに、少しでも不安を感じたら無理な行動は避けて「引き返す勇気」を持つことが大切です。安全に登山をするため次のことに注意しましょう！

○無理のない登山計画を立てよう！

事前に現地の情報をインターネットなどで調査し、地図でルートの距離や標高差等の確認を行い、登山を行うのに何時間かかるのか想定してください。その想定に応じた服装・装備品を準備し、無理のない登山計画を立てましょう。

○登山計画書を提出しよう！

登山計画書を作成し登山する山を管轄する警察署に提出すれば万が一の際、スムーズに捜索活動を行うことができます。また家族や知り合いなどに登山をする計画を伝えておきましょう。

注意

○服装・装備品を整えよう！

装備品などは入山する前にしっかりと点検を行い、取り扱い方法を確認しておきましょう。

【準備すべきもの】

登山に適した服装（保温性・速乾性のあるもの）、レインウェア

携帯電話、水・食料、地図・コンパス、懐中電灯、笛や熊鈴など



○なるべく複数人で登山しよう！

単独で登山を行うことは大変危険です。特に初心者の方は経験豊富な方と登山をしましょう。少しでも不安がある場合や、天候が悪い場合・天候が下り坂の場合は山には行かないようにしてください。

山岳事故や遭難はいつ・どこで・誰が遭遇するか分かりません

登山は慣れてきた頃が一番危険に遭いやすいと言われています。基礎体力だけでなく、知識・技術力・判断力があるからこそ安全に登山ができます。「他の登山客がいるから大丈夫」という認識は危険を招きます。安全に登山するには皆さん一人ひとりが正しい知識を身に付けることが大切です。正しい知識を身に付け安全で楽しい登山をしましょう！