

90 point

おしやべりは控えめに

落石などの危険を感じたり、スズメバチが「カチカチ」と警戒音を発しているのを聞くのに耳は重要です。おしやべりは控えめにしましょう。

50 point

道は譲りあう気持が大切

登山道には狭いところがたくさんあります。原則は登りが優先ですが、歩いてくると見えてきたら、安全な場所を早めに探して声を掛け合い、道を譲るなど臨機応変に対応しましょう。

04 point

ゴミは必ず持ち帰りましょう

登山後は足跡しか残さないのが大原則です。登山中に落ちたゴミは、必ず家に持ち帰るようにしましょう。

03 point

単独登山はやめましょう

「低い山だから大丈夫」「何回も登山しているから大丈夫」という気持ちは事故の元になります。複数人で登山を心がけましょう。できれば、経験者と一緒に登山しましょう。

02 point

最新の天気情報を確認しましょう

当日の天気予報を必ず確認し、天候の悪い時は登山を控えましょう。晴れの時であっても、気温や湿度が高い日には熱中症に注意が必要です。

10 point

低い山(日帰り登山)でも登山は計画的に

事前に登る山の最新情報を入力し、コースをしっかり把握したうえで、「登山計画書」を作成するようにしましょう。特に、初めて登る山は、余裕をもった計画を立てましょう。体調が悪い時やなんとなく行けば大丈夫だろうという軽い気持ちで登山するのはやめましょう。

- ### 持ち物チェックリスト
- 登山用地図
 - 健康保険証コピー
 - 行動食(おやつ)
 - 登山届
 - 携帯電話
 - コミ袋
 - コンパス
 - 日焼け止め
 - 水筒
 - 登山計画書(登山計画書)
 - 防着
 - 雨具
 - 雨具(上下分かれているもの)
 - ライト
 - モバイルバッテリー
 - 消毒液
 - ウェットティッシュ
 - ザックカバー
 - ホットスル
 - 弁当
 - 時計
 - 救急用品

- ### 基本の装備
- 1 帽子 日射しを遮るだけでなく頭の保護になります。
 - 2 ザック 両肩にかけるリュックザック。
 - 3 ウェア インナーは速乾性の物。
 - 4 手袋
 - 5 ストック ストックがあると歩きやすい(疲れにくい)です。
 - 6 スポソ 伸縮性のあるもの、素肌は出さないようにしましょう。
 - 7 靴下 雨天時や雨上がり後はスノボツがおすすめ。少し厚手の物
 - 8 シューズ 底の滑りにくいもの、足首を保護しているタイプは捻挫の防止にもなります。

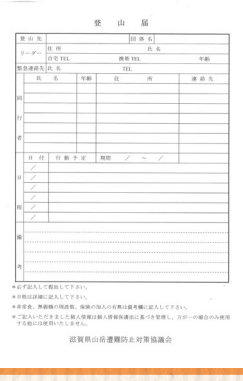


CHECK.2 山登りの装備と持ち物(春~秋)

CHECK.3 事前に登山届を提出しましょう!

登山届とは?

登山届とは、登山の際に提出する書類で、万が一の遭難やケガ等に遭った場合の捜索や救助活動への備えとなるものです。登山届フォーマットに従って、紙で提出する際は、登山口や最寄りの駅にある登山届ポストまたは警察署に提出しましょう。インターネットで提出する際は、滋賀県警察本部HP内のインターネット登山届から提出しましょう。**登山届を提出すると同時に家族や友人、職場などにコースや参加者、緊急連絡先などを必ず伝えておきましょう。**



インターネット登山届

山と自然ネットワークコンパス

滋賀県の山に登るとき



滋賀県外の山に登るとき



7つのエチケット コロナと向き合い楽しい山登りを!

- 1 体調管理に気を配りましょう!
- 2 現地までの移動も気を付けましょう!
- 3 手洗い、消毒を徹底しましょう!
- 4 三密にならない行動をしましょう!
- 5 食事は個食にしましょう!
- 6 登山届を出し記録を残しましょう!
- 7 下山後も、必ず体調管理をしましょう!

最後にもう一度チェック

- 体力・技術に見合う、無理の無い計画の登山ですか?
- 家族や友人、職場の人に登山先等を伝えましたか?
- 登山届は出しましたか?
- 単独登山になっていませんか?
- 必要な装備を備えましたか?
- 天気予報は確認しましたか?
- 体調は万全ですか?

準備は念入りに、安全に心がけて、山登りを楽しみましょう!

CHECK.1 山登りのルール・マナー

安心 & 安全

滋賀県の山

マップ & チェックブック

Map & Check Book

Let's Try!