

STOP!! 山岳遭難

～安全を最優先し、登山・ハイキングを楽しみましょう～

山岳遭難防止のポイント

余裕のある安全な登山計画

- 気象条件、体力、体調、登山の経験等に見合った山を選びましょう！
- 登山コース、日程、十分な装備（照明具、非常食、携帯電話、予備電池）、食料や水分を準備しましょう！



登山計画書の提出

- 計画や非常時の連絡方法を、家族・職場などに告げるとともに、事前に登山届を提出しましょう！

単独登山はできるだけ避ける

- 信頼できるリーダーを中心とした複数人による登山を心がけましょう！



道迷い・滑落・転落の防止

- 地図、コンパス等を有効に活用し、常に自分の位置を確認しましょう！
- 滑りにくい登山靴、ストック等の装備を有効に使用し、気を緩めずに常に慎重な行動を心がけましょう！

早めの中止判断

- 視界不良・体調不良時等は、早めに登山を中止しましょう！



低い山で遭難するケースも発生していますので、ご注意ください！



茨城県警察本部

