

山岳事故、遭難にご注意

山を甘く見ないで！体調と山の気象に用心しよう

遭難事故の発生原因は、

【【体力不足、技術不足（過信）、無理な登山計画】】

登山、ハイキングには次の点に注意してください

①無理のない登山計画を立て、余裕のある登山を

単独登山を避けると共にメンバーの中で一番体力のない方を基準にして計画を

山は想像以上に冷え込みます

②体調、気象の変化に注意

体調不良及び悪天候で疲労が増すと集中力が切れ、転倒、滑落の原因になります。ベテランは途中で下山する決断ができる方です。

《必ず通信手段（携帯電話、無線）を携行し、登山計画書の提出及び登山計画を家族へ通知して、登山を楽しみましょう。》

家族が待つ自宅に帰るまでが山登りです。

最後まで気を抜かずに！

