

安全対策は  
本当に大丈夫？

発生多発！

# 山岳遭難

## 《登山前にチェック》

- 自分の体力、技能、健康状態に合う登山ですか。
- 日数合わせのために無理な行程を組んでいませんか。
- 気象状況と山岳の気候特性を正しく理解しましたか。
- 登山計画書は提出しましたか。
  - ・エスケープルート(緊急時の逃げ道)
  - ・パーティ全員で検討、理解
- 非常時のことも想定した適切な装備ですか。
  - ・ホイッスル携帯
  - ・低体温症予防の防寒着
  - ・携帯電話や無線機などの連絡手段

少しでも無理があるときは  
**登山を中止**しましょう。

## 登山計画書を必ず提出しましょう！

●提出先は、  
家族、クラブ(山岳会)、職場、学校、警察本部、  
警察署、交番、駐在所など

登山計画書(登山届)

団体名	_____	緊急連絡先	_____
所属	山岳連(協会)	氏名	_____
代表者氏名	_____	性別	_____
代表者生年	_____	住所	_____
北海道警署	_____	備考	_____

山域・山名		月 日		月 日		月 日	
山名	区別	日	時	日	時	日	時
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

北海道警察

登山計画書をダウンロード  
してみましょう。

イメージ

## インターネットでも提出できます！

北海道警察



メールで提出！

山岳ガイド協会



コンパス

## 最新の気象をチェック！

気象庁



山の気候は変化が激しいので、  
最新の情報をチェック  
しましょう。