

安全な登山は登山計画書の提出から 神奈川県警察



～ 安全登山の7か条 ～

- 1 山岳遭難を防止する第一歩は、登山計画書を提出することです。万全な準備を心掛けましょう。
- 2 行き先は家族等に知らせ、急な計画変更はやめましょう。
- 3 自分の体力・技術・経験にあった山を選び、経験者と登山をしましょう。
- 4 健康状態と気象状況をよくチェックし、中止も考えましょう。
- 5 遭難は下山するときに多く起きています。最後まで油断せず下山しましょう。
- 6 地図やヘッドランプ等の装備資機材を携行しましょう。
- 7 携帯電話はよく充電しておき、予備バッテリーも準備しておきましょう。

登山前に服装・携行品をチェックしましょう

服 装		一 般 携 行 品	
帽子		リュックサック	GPS
長袖シャツ		ヘッドランプ	ライター
長ズボン		レインウェア	携帯電話
防寒衣		救急用品	携行食
手袋		地図	飲料水
スパッツ		ガイドブック	積雪時
厚手の靴下		非常食	アイゼン
登山靴		腕時計	ビッケル
靴紐予備		健康保険証	オーバークローブ
替え下着類		コンパス	サングラス

登山計画書を提出しましょう

●登山計画書には、決まった様式はありませんが、「住所、氏名、携帯電話番号、緊急の連絡先、登山日程、登山方法、行動予定」等を記載し、警察署、交番、駐在所、登山口にある投函箱等から提出します。

●右下にあるQRコードから神奈川県警察のホームページに掲載されている「登山計画書届出フォーム」に接続できますので活用し提出してください。



http://www.police.pref.kanagawa.kp/kurashi/umi_yama.jiko/fmtozan.html