

## 安全な登山は登山計画書の提出から 神奈川県警察



～丹沢山塊～

### 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	ピッケル	
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	

### ～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.jp>

/mes/mesg0004.htm

