

丹沢のまもり

Safe Mountain-climbing, Enjoy Mountain-climbing.

令和4年3月号
神奈川県秦野警察署
山岳遭難救助隊発行

山開きに備えよう！

去年は多くの遭難が発生しました
過去の遭難から学ぶ、「遭難しないた
めの教訓」とは、

【体力を付けよう！】

去年は、『体力不足』が原因の遭難が多発。登山するならトレーニングは必須です。
まずは、ウォーキングなど無理のないものから始めるようにして、
継続すること、徐々に強度を上げていくことで体力が向上します。



【山地図アプリを使ってみよう！】

体力不足に次いで多かった道迷い。地図の携行は基本ですが、スマートフォン等で使える
山地図アプリもおすすめです。これは簡単に言うと山地図とGPSを合わせた様な物で、
「今どこにいるか(現在位置)」、「どっちを向いているか(方角)」
等が、比較的簡単に分かります。また、座標が表示されるものもあるので、
救助の際はその座標を教えてもらえば、ピンポイントで遭難場所がわかります。



良いこと尽くめみたいですが、操作には慣れが必要で、バッテリーが切れれば、使用できないので、予備バッテリーも必要です。

～まとめ～

十分な準備をしないで入山すれば、遭難する可能性は高くなります。登山の目的地は頂上ではなく自宅。入念な準備で安全な登山をお願いします。

初心者向け・登山教室

体力温存、小股歩き！

山を歩く時は、小股で歩きましょう。坂道や大きな段差を大股で歩くと、あっという間に疲れてしまいます。歩幅を小さくすることで省エネになり、バテにくくなります。

服装は、長袖、長ズボン！

服装は、夏でも地肌が隠れる長袖、長ズボンが基本です。長袖は、枝や葉っぱによる擦り傷、虫刺され、日焼けから肌を守ってくれます。シャツ等は、汗冷えの対策になる速乾性の物がおすすめです。

山岳事故発生状況

○2月中
当署管内での

山岳遭難事故

1件 1名

(転倒 1件)

○1月から2月までの

山岳遭難事故

3件 3名

秦野警察署山岳遭難救助隊

【秦野警察署】0463-83-0110



twitter



ホームページ