

丹沢のまもり

令和4年9月号
神奈川県秦野警察署
山岳遭難救助隊発行

Safe Mountain-climbing, Enjoy Mountain-climbing.

怪しい下り坂の技術

大きなケガは、
下山で起きがち！

山では「登りは体力、下山は技術」と言われるが、怪我を伴うものも少なくありません。今年8月、秦野警察署管内の山中で、下山中に怪我をした方が複数ありました。下山は歩幅を小さく、足元をしっかりと確認し、急な下り坂では杖や登山杖の活用が重要です。

歩幅は小さく

疲労を抑えるためには、歩幅を小さくし、足の着地を柔らかくすることが大切です。また、下山時には、足元をしっかりと確認し、急な下り坂では杖や登山杖の活用が重要です。

前傾姿勢を避ける

下山時には、前傾姿勢を避けることが大切です。前傾姿勢は、重心が前に傾き、足元をしっかりと確認できず、怪我の原因となります。また、急な下り坂では、杖や登山杖の活用が重要です。

浮石、滑りやすい物と

下山時には、浮石や滑りやすい物とを避けることが大切です。また、急な下り坂では、杖や登山杖の活用が重要です。

下山時には、急な下り坂では、杖や登山杖の活用が重要です。

山岳救助隊の活動

山の日に合わせ、塔ノ岳や鍋割山の玄関口である大倉バス停付近で、遭難防止を広報するキャンペーンを行いました。登山届を記載するコーナーを開設し、合わせて登山のアドバイスを行いました。

設置したコーナーで登山届の提出を受けています。



山岳事故発生状況

8月中旬
当署管内での
山岳遭難事故

5件 6人

転倒 22件
疲労 2件
道迷い 1件

1月から8月までの
山岳遭難事故

19件 21人

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