

余裕を持った 登山計画を



天気予報



週間天気予報



天気が悪そうであれば、中止や延期を考えましょう。

装備は十分ですか？



スポーツドリンク・非常食
(おにぎり・チョコ)

救急用品
(ファーストエイド)

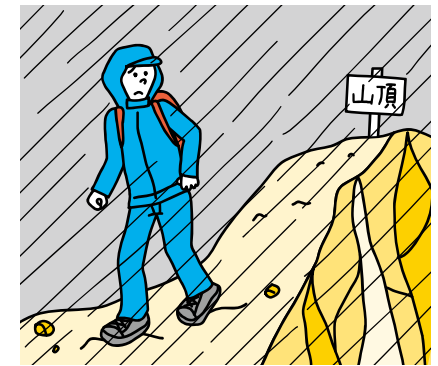
もしもに備えて、非常食や救急用品を持参しましょう。

最新の気象情報を 確認



登山前に、今一度最新の気象情報を確認しましょう。

防寒対策は しっかりと



朝晩は気温が下がります。また、風や雨により体温が下がり、命の危険があります。夏でも防寒対策をしましょう。

こまめに 休憩しましょう



登山では知らず知らずのうちに体力が消耗します。こまめに休憩し、水分や行動食をとりましょう。

常に天気に 気を配りましょう



空の様子に注意しましょう。落雷や突風など、天気が急変しそうな時には速やかに下山するか、安全な場所に避難しましょう。

山の上で役立つ 気象情報

雨、雷の状況

気温、天気の分布

気象警報、注意報の発表状況

積雪期は雪崩・滑落・ 遭難事故に要注意



積雪期は十分な体力、装備、計画が必要。知識や経験、技術の伴わない登山者は安易な登山は厳に慎んでください。

火山への登山のしおりのプリンター設定と折りたたみ方

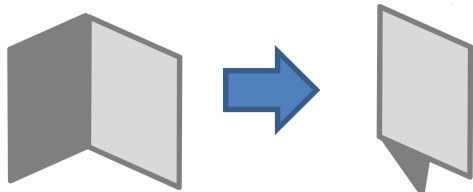
折りたたむとポケットサイズになって携帯に便利



プリンター設定と折りたたみ方の解説

プリンター設定
「両面印刷（短辺とじ）」
フチなし印刷を推奨します。

折りたたみ方
全て山折りで折りたたんでください



山折り

完成