

〈 登 山 に お け る 注 意 点 〉

Facts you must be aware with mountain climbing

全般的な登山上の注意点

Facts must be aware when climbing on mountain

- 自分の体力、技術、経験に応じた山選びと無理のない計画
Choose to climb on a mountain suits with your physical strength, skill and experience, with well-organized plan.
- 計画に沿った装備、食料（非常食を含む）の携行
Carry enough equipments and enough foods, including emergency rations.
- 家族等に対する登山コース、下山予定の事前告知（予定変更時の連絡）
Notify your climbing plan to your family, such as a climbing routes and date of descending.
- 登山計画書（登山カード）の提出
Submit your climbing plan(Climbing Card).
- 携帯電話・無線機等通信手段の確保
Secure means of communications such as mobile phone and radio.
- 天候の急変や予定時間の遅れの際の計画の変更（躊躇せず、直ちに下山）
If you are in delay or facing an inclemency, make changes on your plan. Do not hesitate. Descend immediately.
- 単独登山の回避
Try not to climb alone.

夏 山 登 山 の 注 意 点

Facts must be aware when climbing on mountain in summer

- 標高と気象の変化により、冬山並みの気象条件となることから、これに備えた十分な装備、食料を携行する。
Carry enough equipments and foods. On a mountain in summer, due to altitude and weather conditions, weather could be turned cold like in winter.
- 疲労や脱水による足の痙攣等で転倒する事故が多発するため、十分な休憩や水分補給を行う。
Convulsion on legs due to exhaustion and dehydration will cause slipping and falling accidents. Remember to have an enough rest and rehydration.
- 夏山は、気象の変化が激しく、想像以上に体力を消耗することから、日頃から体力維持・向上のトレーニングを行う。
Train yourself to improve and maintain physical strength. Weather changes rapidly on mountain in summer. You will be exhausted more than you imagine.
- 夏山シーズンは、登山者が増加し、登山コースが荒れることから、落石や崩落などに注意する。
A number of mountain climbers will increase in summer, and this makes a rough track. Always be aware of rock fall and a collapse.

秋 山 登 山 の 注 意 点
Facts must be aware when climbing on mountain in autum

- 日没時間が早まることから、事前に日没時間を確認するとともに、確実に日没前に下山できるよう、早めの行動を心掛ける。
Check a time of sunset and start descending with time to spare.
- 秋山シーズンは、日没や天候の急変により行動不能となる事故が多発することから、ヘッドランプなどの採光具や防寒具を携行する。
In autum, many climbers are stucked on a mountain because of sundown and weather changes. To prepare for those cases, carry torches such as a head torch and snowsuit.
- 秋山の登山コースは、落葉や枯れ木により滑りやすいため、歩行中の転倒事故に注意する。
Be aware with fallen leaves and braches on track. Those will make a track slippy and will cause accidents.