

発生多発！ 山岳事故 あなたの安全対策は大丈夫？

登山の前にチェック

- 自分の体力、技能及び健康状態に合った登山ですか？
- 無理な行程を組んでいませんか？
- 天気予報は確認しましたか？
- 登山計画書は提出しましたか？
 - ・エスケープルート
 - ・パーティ全員で検討、理解する
- 非常時のことも想定した適切な装備をお持ちですか？
 - ・防寒着 ・レインウェア ・着替え
 - ・ヘッドライト及び予備バッテリー
 - ・ホイッスル ・行動食
 - ・水(小まめな水分補給)
 - ・エマージェンシーシート
 - ・救急キット(常備薬)
 - ・紙の地図 ・クマよけ鈴
 - ・軽アイゼン又はチェーンスパイク(冬季)
- 携帯電話の充電は十分ですか？
(圏外エリアには注意してください)

御岳山周辺では熊の出没、
滑落や道迷い事故が発生しています！



「登山計画書」は
必ず提出しましょう!

山に登る前には、登山計画書を書き、
家族に渡す、又はJR御嶽駅の登山計
画書ポストに入れましょう。
御岳山の登山届提出はJR御嶽駅で
出来ます。



青梅山林災害対策協議会・青梅消防署
青梅市消防団・御岳登山鉄道(株)