

山の状況を調査研究しておこう

- 1 コース、ルート、山小屋など山の状況を事前に調査し、適切な時間配分を検討しましょう。
- 2 緊急時の避難場所、避難コース、下山ルートなども考えておきましょう。
- 3 冬山では降雪時、大雪の直後、気温上昇時などには、特に雪崩が発生しやすいので注意が必要です。また、入山地の遭難例を調べるとともに、気象記録などを客観的に検討しましょう。

出発に際して

- 1 リーダーは全員の健康状態を把握し、計画書の内容を徹底してください。また、全員が家族や勤務先への連絡が確実になされているのか確認しましょう。
- 2 留守本部や現地連絡先と、危急時の打ち合わせをしておきましょう。
- 3 全員にトランシーバーの使い方、規則などを徹底しておきましょう。
- 4 通信手段として携帯電話は便利な道具ですが、山では通話できない地域も多く過信は禁物です。コースの要所で感度チェックを行い、通話可能かどうか確認してください。また、予備のバッテリーも忘れず持参しましょう。

天気予報に注意

常に天気予報に注意し、注意報や警報などの気象情報が出されているときは自重しましょう。

兵庫県内の登山について

- 1 六甲山付近
 - ア 身近な山ですが遭難件数の多い山です。入・下山コースは必ず家族に知らせておきましょう。
 - イ 冬は特に日没が早く、しかも寒さが厳しくなるので、防寒の備えを十分にして早めに下山しましょう。夕刻からの徒歩による下山は危険ですから、バス、ケーブルを利用しましょう。
 - ウ 全体的に谷筋が危険ですので、初心者はもちろん経験者でも出来るだけ早めに尾根道を下山しましょう。
 - エ 凍結していることが多いので、スリッパに気をつけましょう。
- 2 但馬・奥播磨の山
 - ア 谷筋の登り下りは慎重に行いましょう。
 - イ 激しい降雪のときには、登山は見合わせましょう。
 - ウ 水ノ山では厳寒期の単独登山や初心者登山は控えましょう。また、地元の人々の警告を守りましょう。
 - エ スキーツアーをするときは、登山をするという心構えで万全の装備をしましょう。
 - オ 春近いときの降雨の最中やその直後、または南風の吹くフェーン現象が起きるようなときの山歩きは避けましょう。

冬山装備チェックリスト【山行目的にあった装備を持参しましょう】

ズボン	ルックザック	コンパス	天気図用紙
シャツ	ゴーグル	1/25000 地形図	トランシーバー(予備電池)
防寒着(セーター・羽毛服)	シュラフ(スリーピングバッグ)	ルート図	修理用具一式
アンダーウェア上下	シュラフカバー	登山計画書	ザイル(ロープ)
防風防水透湿パーカ	マット	筆記具	カラビナ
防風防水透湿オーバーパンツ	非常食	身分証明書	スリング各種
帽子・防寒帽(目出し帽)	救急用品(各種薬等)	緊急連絡票	△伸縮性ストック
靴下・予備靴下	テーピングテープ	携帯電話(予備電池)	△ハーネス
手袋・予備手袋	レスキューシート	健康保険証	△サブザック
オーバーミトン	テルモス・水筒	ロールペーパー	△テント一式
登山靴	食器類	タオル(手ぬぐい)	△大型スノーシャベル
ロングスパッツ	ナイフ	ポリ袋	△ランタン
わかんじき	ホイッスル	装備整理袋	△カメラ
アイゼン	ヘッドランプ	ツェルト	△サングラス
ピッケル	予備電池・電球	スノーソー	△油性太字ペン
スノーシャベル	ローソク	コンロ	△各種登攀用具
雪崩ビーコン	ライター・マッチ	燃料・予備燃料	△GPS
携帯ゾンデ棒	時計	コッフェル・炊事用具	※△は状況に応じて
	高度計	ラジオ	持参するもの。