

いつか、あたりまえになることを。



ぐんま県境稜線トレイル 通信エリアマップ



歩き始める前の準備と心がまえ

紹介されているコースは本格的な登山道です。自然災害などに関する情報に十分注意しましょう。歩き始める前に安全で快適な山歩きをするための心構えと準備をしておきましょう。

1 装備と服装



特に長時間の山歩きには足首をしっかり保護してくれる登山靴が良いでしょう。



山の天気は変化しやすく、いったん崩れると急速に悪くなります。フードの付いた登山用レインウェアを装備しましょう。



気温は標高が100m高くなるごとに0.6℃下がり風も強くなります。また天気のいい日の稜線は日差しが強くなりますので帽子や日焼け止めが役立ちます。

2 食料と水分

山歩きは体力を使います。

高カロリーで長持ちするもの(チョコレート、ナッツ、飴など)を持参し水分補給もしっかりとしましょう。



3 害獣に注意

山岳地帯はツキノワグマやイノシシの生息地です。

一人では歩かず、複数人で音を出しながら歩きましょう。また、熊よけの鈴や携帯ラジオを携行した上で歩かれることをお禁めします。

あんしん・安全な山登りのために

1 通信手段



萬一に備えて、携帯電話などの通信手段を確保しておくとあんしんです。ただし携帯電話は場所や天候、機種によって通話状況が変わることがありますので持っているからといって過信しないようにしましょう。またバッテリー切れにも注意が必要です。充電器などを持参するとさらにあんしんです。

2 登山届



無理ない計画を立て、登山届を必ず提出しましょう。登山届は関係の警察署へ送るか、登山口にある登山届ポストまたは最寄りの山小屋などに必ず提出しましょう。

3 自然環境

貴重な自然を守るために、高山植物を採取したり登山道以外の場所に立ち入ったりすることは絶対にしないでください。ライチョウなど高山地帯の生態系への影響が指摘されています。ペットを連れての登山はやめましょう。

山から持ち帰るのは思い出とゴミ。荷物を軽くして、ゴミになるものはできるだけ持ち込まないように心がけましょう。

万が一重大な事故が発生した場合は警察・消防等の救助機関に通報を!

もしもは、最寄りの山小屋に連絡してください。また、救助関係者との連絡を優先し、携帯電話の電池消耗を考慮しましょう。

危険です、歩きスマホ。

