

## レクリエーションの森 安全情報

### A 森林のマナー

### B 山歩きの服装と装備

### C 山歩きの注意

### D 天候の急変に備えて

#### 1 天気予報を調べる

#### 2 濃霧に遭ったときに

#### 3 雷に遭わないために

#### 4 雪山ハイクでの注意

### E 危険な動植物に注意

### F ケガや事故に備えて

## D 天候の急変に備えて

### 1 天気予報を調べる



- ・ 出発前に天気予報を必ずチェックしましょう。
- ・ 大雨や強風が予想される時は、山歩きを中止するか、延期しましょう。
- ・ 悪天になるまでに時間があれば下山しましょう。
- ・ 大雨の後は、土砂崩れの危険性があるので注意しましょう。

### 2 濃霧に遭ったときに



- ・ 濃霧の中での山歩きは、道に迷う危険性が大きくなります。
- ・ 濃霧の中では、視界がきかないので地図やコンパスが役に立ちません。
- ・ 確実な方向がわかっているときは、道標などを辿りながら進みましょう。
- ・ 視界が少し開いたら、地形をチェックし、進むべき方向を見極めましょう。
- ・ 進むべき方向がわからないときは、視界が開けるまで待ちましょう。

### 3 雷に遭わないために



- ・ 気象情報で雷注意報をチェックしましょう。
- ・ 雷注意報が出されているときは、逃げ場がない高山地域での山歩きはやめましょう。
- ・ 夏場は、なるべく早く出発し、昼過ぎには目的地に着くようにしましょう。
- ・ 遠くに雷鳴が聞こえたら、どこに避難するかを考えておきましょう。
- ・ 山頂、尾根、開けた場所、独立木の下、崖の下などはさけましょう。

### 4 雪山ハイクでの注意



- ・ 初めてのコースでは、ガイドに案内してもらいましょう。
- ・ あらかじめ川、沼、窪地、崖地、岩場などの地形をチェックしておきましょう。
- ・ 崖、川、沼などの縁にできた雪庇の踏み抜きは大変危険です。
- ・ 急な斜面の下では、雪崩の危険があるので注意しましょう。

