

## 自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

E 危険な動植物に注意

F ケガや事故に備えて

## B 山歩きの服装と装備



- ・山の天候は変化が著しいので、服装は天候の変化に対応できるよう準備しましょう。
- ・衣類など濡れてはいけないものはビニール袋に入れておきましょう。
- ・山歩きでは、できるだけ履き慣れた靴を使用しましょう。
- ・靴紐がほどけていなか、バックの紐が出ていないか、点検しましょう。
- ・水筒には水道水を入れておきましょう。ケガをしたときの洗浄に役立ちます。