

## 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

- 1 道迷いをしないために
- 2 転落・滑落を防ぐために
- 3 転倒を防ぐために
- 4 落石に遭わないために
- 5 安全に沢を渡るために

### 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

## C 山歩きの注意

### 1 道迷いをしないために



- ・山歩きは自己責任が原則です。他人任せの山歩きは大変危険です。
- ・見晴らしのいい場所、分岐点などでは、現在地を地図上で確かめましょう。
- ・途中でおかしいと感じたら、来た道に引き返しましょう。
- ・道に迷ったら、尾根やピークに上って展望がきく場所を探しましょう。
- ・お手上げの状態になったら、安全な場所を探し、体力を温存しながら救助を待ちましょう。

### 2 転落・滑落を防ぐために



- ・山歩きでは、無理をせず、ゆとりのある計画を立てましょう。
- ・高齢者だけの山歩きはさけて、すばやく行動できる人と歩きましょう。
- ・高齢者がいる場合は、岩場などのルートはできるだけ避けましょう。
- ・雨が降った後は、滑りやすいので足下に注意しましょう。
- ・危険な箇所でのカメラ・ビデオの撮影はやめましょう。

### 3 転落を防ぐために



- ・滑りにくい靴底と、足首を保護したトレッキングシューズを履きましょう。
- ・湿った岩、浮き石、苔、落ち葉などは滑りやすいので注意しましょう。
- ・浮き石、木の根などのつまずきやすい場所では、ゆっくりと歩きましょう。
- ・下り坂では、スピードを緩めて歩きましょう。
- ・こまめに休憩をとって披露を防ぎましょう。

### 4 落石に遭わないために



- ・落石の危険のある場所は、速やかに通過しましょう。
- ・雪解けの時期は、落石に注意しましょう。
- ・雨の日や雨が降った後は、落石がおこりやすいので注意しましょう。

- ・ 林道などの崖下では、休憩をしないようにしましょう。
- ・ 石を落としてしまったら、大声で下にいる人に知らせましょう。

## 5 安全に沢を渡るために



- ・ 沢の流れは、見た目よりずっと力があるので注意しましょう。
- ・ 水深が浅い場所や足下が安定した箇所を探して渡りましょう。
- ・ 裸足で渡ることはやめましょう。
- ・ 沢を渡る時は、丈夫な棒切れか、ストックを利用しましょう。
- ・ 仲間がいるときは、手をつなぎ互いに支えあいながら渡りましょう。

## 6 頭上の確認



- ・ 強風の際は、木の枝が落ちてくることがあるので注意しましょう。