

登山者が徹底する5つのルール

—入山における行動変容へ—

1 体調管理

「体調に不安がある場合は絶対に入山しないこと」

- 日ごろの体調管理に加え、当日の検温を。
- 少しでも風邪症状があったら入山を控えましょう。

新型コロナウイルスへの感染が疑われる場合、救助に普段より時間がかかる可能性や、救助・医療体制に負担がかかることが考えられますので、風邪症状があるなど感染のおそれがある場合は入山を控えましょう。

登山中に想定される怪我や持病に合わせた応急処置の装備を携行するなど、まずはセルフレスキュー（自己救助）を心がけましょう。

2 情報収集・事前予約

「山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底すること」

- 山小屋泊の場合は必ず事前予約しましょう。
- テント場利用の場合も事前に連絡を。

山小屋・テント場の営業状況や宿泊時のマナー、各地域における独自の注意喚起などを情報収集し、山岳遭難やトラブルを回避しましょう。

山小屋が営業していない場合は飲み水が確保出来ないことや、悪天候時に避難が出来なくなることが考えられます。山小屋の営業状況や、山域の特性に合わせた装備・行動計画を検討しましょう。

3 山選び

「十分に難易度を落とした山選びをすること」

- 登山中に体調を崩すと、救助・医療体制に負担をかけ、山小屋の営業にも影響を与えます。

体力不足による疲労も山岳遭難の原因の一つですので、「山梨 山のグレーディング」やガイドブックなどを参考に、「登りたい山」ではなく、まずは「自分が登れる山」を選び、徐々に体を慣らしていきましょう。

低山では草木が生い茂り、登山道が分かりにくくなることが考えられます。登り慣れた山であっても、地図・GPSアプリの活用や、登山中に周囲の状況をよく確認するなど、道迷いによる遭難を回避しましょう。

アクシデントへの対応なども含めて、自分自身で対応できる範囲内で登山を楽しみましょう。

4 行動計画

「混雑を回避する登山計画により行動すること」

- 混雑期を避け、少人数のパーティーで入山。
- 宿泊、休憩場所ではマスクを着用し、他の登山者と一定の距離をとりましょう。

連休などの混雑期を避けて登山を計画すること、宿泊・休憩場所や登山道でのすれ違い時などでは口を覆うなど、感染予防対策を講じましょう。

大人数の移動は、自分自身以外にも周囲の方々への感染リスクが高まります。少人数のパーティーで登山をする、ゴミを持ち帰る、各地域での注意事項に従うなど、周囲への配慮をしましょう。

登山の際は登山計画書を作成し、人に知らせてから登山をしましょう。山梨県への登山計画書の提出もお願いします。

5 装備

「感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること」

- 消毒液、体温計、マスク、シュラフ、使い捨て手袋、多めの水、密閉ゴミ袋等が必要です。
- 山小屋がルールを定めている場合は従いましょう。

登山靴や雨具などの一般的な登山装備に加え、感染予防グッズを携行しましょう。

装備の重量が増えますので、装備重量に見合った体力・技術・山選びが必要になります。