

安全登山マニュアル

入山・下山の総合チェックシート



- 1 計画
- 2 装備・衣類
- 3 水分補給・エネルギー摂取
- 4 山行中の注意
- 5 日没・下山
- 6 気象/入山前
- 7 気象/山行中
- 8 熱射病
- 9 低体温症
- 10 ヘリ要請について

日本勤労者山岳連盟 遭難対策部

Check

チェックリスト 【計画】

項目	内容	チェック	ポイント
山行目的の確認	①気分転換		通常の山行の半分ぐらいのレベル
	②暇つぶし		通常の山行レベルより低い
	③体力アップ		通常の山行レベルより高い
	④技術力アップ		〃
	⑤チャレンジ		通常の山行レベルより高く不確定要素がある
目標ルートの確認	①歩行時間	時間	低5時間以内並5~8時間高8時間以上
	②累積標高差	M	低500m以内並500~1500m高1500m以上
	③地形図で確認		国土地理院や昭文社など2種類以上で距離・危険地帯・植生などをチェック
パーティの確認	①リーダーの体力		目標ルートに対して充分であるか?
	②リーダーの技術		〃
	③リーダーの経験		〃
	④メンバーの体力		〃
	⑤メンバーの技術		〃
	⑥メンバーの経験		〃
情報収集の確認	①現地までの交通		運行時間を確認したか?交通機関にトラブルはないか?
	②現在のルート状況		最新のルート状況を現地に確認したか?
	③宿泊場所・施設の確認		山小屋の営業状況の確認積雪水場の有無
	④エスケープルートの確認		安全なエスケープルートがあるか?
	⑤山行期間の天候		最新の天気予報を確認現地で天気情報を得られるか?
装備	①必ず使う装備の確認		靴衣類などコース状況を考えて選択する
	②不測の事態で使う装備の確認		雨具ハッドランプ薬品ナイフツエルト防寒着ホイッスル他
食料	①必要食料の計算		必要カロリーの計算持ち過ぎていないか?
	②必要燃料の計算		食料の内容で使用料が決まる
アクシデント対策	①非常食		そのまま食べることが出来て軽やかさばらないもの
	②予備日		宿泊をともなう場合はコースの難易度により設定する