

笑顔で帰るためのルール！



- 登山計画を必ず立て、登山届を提出しましょう。家族にも知らせましょう。
- 事前トレーニングを行い、体力、技術にあった無理のない登山をしましょう。こまめに水分、塩分等を補給しましょう。
- 天候の急変に備えましょう。(レインウェア、予備の食料・飲料、携帯電話、予備電池、地図、コンパス等)
- クマとの遭遇に気をつけましょう。(ラジオ、ホイッスル、クマ鈴等)
- 気象情報(雪崩情報等)、火山情報は、登山中もこまめにチェックしましょう。
- 携帯電話のGPSは、入山前にオンにしましょう。
- 道に迷ったら、来た道を戻りましょう。見晴らしの良い所で助けを呼びましょう。

寒河江警察署 河北交番(電話0237-73-2541)



山菜採りに伴う遭難防止！

令和5年中、県内の山菜採りに伴う遭難は13件13名(うち死者4名)でした。身近な山で道に迷うケースが多く、いつも行く山と油断せずに次のことを守りましょう。

～ 遭難しないための心掛け ～



- ① 慣れた山でも家族等に行き先を必ず告げて、複数名で入山しましょう。
- ② **携帯電話**を持って行き、**登山アプリ**や**GPS機能**を有効にしましょう。
- ③ 道に迷ったら来た道を戻り、分からなければ見晴らしの良い場所で救助を要請しましょう。
- ④ 急斜面は滑落しやすいので、ヘルメットや命綱を使用しましょう。
- ⑤ 食料や水のほか、天候の急変に備えて雨具を準備しましょう。
- ⑥ クマ鈴、ホイッスル(警笛)、ラジオ等を携行しましょう。

寒河江警察署 河北交番(電話0237-73-2541)