

登山チェックリスト

無計画な登山は非常に危険です。登山を行う前に次の事項を必ず確認して下さい。

No.	チェック	確認内容
1	<input type="checkbox"/>	登山計画書（登山届）を作成しましたか？ 自分達の体力と経験に合った無理のない登山を行いましょう。
2	<input type="checkbox"/>	登山計画書（登山届）を家族や職場に知らせましたか？ 警察署にも提出をお願いします。
3	<input type="checkbox"/>	地図やガイドブックで登山ルートや山岳情報を確認しましたか？ 地図の読み方やコンパスの使用方法も確認しましょう。
4	<input type="checkbox"/>	緊急時の連絡手段として携帯電話や無線機等は準備しましたか？ GPS機能のある携帯電話（スマートフォン等）は、自分のいる位置の緯度、経度を表示できます。 操作方法を確認しましょう。
5	<input type="checkbox"/>	装備や携行品に破損又は故障がないかを確認しましたか？ 携帯電話や無線機の充電も確認しましょう。
6	<input type="checkbox"/>	飲料水は準備しましたか？ 登山は想像以上に汗をかくため、脱水症状や熱中症になる恐れがあります。必ず飲料水やスポーツドリンクを携行しましょう。
7	<input type="checkbox"/>	応急処置のための医療品や器具を準備しましたか？ 応急処置の要領も確認しましょう。
8	<input type="checkbox"/>	登山日の気象条件を確認しましたか？ 登山日前日の気象条件によって登山道の状況も変化するため、前日の気象条件も確認しましょう。
9	<input type="checkbox"/>	いよいよ、登山です！！体調は万全ですか？ 体調がすぐれないなど、いつもと違うときは無理をせずに登山を延期しましょう。