

西岳トレッキングに関する注意事項

①服装・装備は、しっかりと

気候に合った服装や携行品を身につけましょう

②途中トイレがございません

出発前に、必ず用を足しておきましょう。

③メンバー全員の体力や技術に合わせて

無理な計画は、ケガのもと！時間に余裕をもって、しっかりと休憩のとれる計画を立てましょう。

④トレッキング前には準備体操をしましょう

トレッキング開始後、30分程度は、身体を慣らすために、意識してゆっくり歩きましょう。

⑤引き返すことも勇気です

天候やメンバーの体調の変化によっては、登山を中止し、引き返すことも勇気です。

⑥早めの出発・下山をしましょう

暗い道には危険がいっぱい。明るいうちの出発・下山を心がけましょう。

⑦水分とエネルギーの補給をしましょう

汗や呼吸によって多くの水分が失われます。効率の良い水分呼吸をしましょう。

⑧携帯電話は、上手に活用しましょう

緊急時に有効な連絡手段です。山中では電池をあっという間に消費してしまいます。必要な時以外は電源を切るようにしましょう。

⑨野生動物にご注意を

自然の中では、野生動物が生息しています。見かけても大声を出したり、急な動作をしたりしない様にしましょう。刺激すると危険です。