

安全登山マニュアル

2015年2月1日

山岳同好会やまびと

1) 登山を楽しむ為に必要なこと

- ・登山は時には危険を伴うスポーツであることを認識する
- ・無理しない！自分の体力、技術、経験に見合った山に行く。
- ・朝に体調が悪い時は断念する。登山中に気分が悪くなったら遠慮せずに申し出る。
- ・山行をリーダー任せにしない。事前にコースを把握し、自立した登山者として、楽しく勉強、経験を積む。
- ・山は自分達だけではない、グループ以外の登山者にも気を使う。
- ・非常時に備え山岳保険に加入する（救助、捜索費は場合により非常に高額）。

2) 登山の基本

登り

- ・登り始めの服装は肌寒い位が丁度良い（すぐに暑くなる）。
- ・小股、ベタ足、静荷重。膝は高く上げず周囲をよく見て一步一步を大切に重心を移動する。
- ・ガレ場、岩場は3点確保で慎重に登る。
- ・水分はのどが渇く前に、行動食は腹が減る前に少しずつ補給する。
- ・休憩は長く取ったり、座り込むと体が冷えて登り始めたときしんどい。

下り

- ・事故や怪我、遭難の大部分は下り、足が痛くなるのも下り。
- ・慌てない急がない飛び降りない。腰の引けたへっぴり腰はかえって危険。
- ・岩場では腰を曲げるのではなく腰を落として重心を低くして足を運ぶ。
- ・一步一步垂直に重心を乗せて慎重に下る。

マナー

- ・登山中にすれ違いできないときは原則として登り優先。しかし下にすれ違いに良い場所があったり、相手が弱っていて先に降りるように求められた時などは、安全優先で声掛けをして柔軟に対応する。休憩時は他の登山者の為に通路を確保する。
- ・ストックは自分より前で使い、絶対に後ろに跳ね上げない。
- ・前の人と大きく間を開けすぎない。前的人是後ろの人に危険箇所を指摘する。
- ・ガレ場、岩場、鎖場での落下、落石の予想される難所では一人ずつ慎重に通過する。
- ・歩行中の多すぎる会話は足元をおろそかにする。
- ・落石は非常に危険、落石させたときは大声で「ラクッ！」と叫び後方に知らせる。
- ・落石で後続者を怪我させると損害賠償の責任を問われる場合がある。
- ・山にはゴミを残さない、ゴミ、トイレのティシュペーパーは一切持ち帰る。
(ティシュペーパーは山の低温環境では5年以上分解しない)
- ・山小屋では静かに、大声で騒がない。朝早く出発するときは前夜に全て準備して、静かに素早く行動する。
- ・電車等の乗り物ではリュックは肩から降ろし、ストック、ピッケル、ワカン等はザックの中に入れるかケースに入れて手で持って乗車する。

装備、食料、服装

- ・ 装備、服装は季節、山のレベル、コース、日程に合わせて適切か。
(ホームページの「登山装備チェック表」参照)
- ・ 服装は汗冷え、濡れと風による体温の低下を避ける為、綿の素材は着用しない。
(水の熱伝導率は空気の25倍。風に吹かれると更に気化熱を奪われる。夏でも低体温症による死亡例がある) 吸湿、速乾の化繊、またはウールが良い。
- ・ 体力温存のために出来るだけ荷物を少なくする。有れば便利程度の物は持っていない。

体調管理

- ・ 未永く山を楽しむために山に行かないときも運動を心がけ、心身の健康管理を計る。

3) リーダーの心得 (リーダーのガイドライン参照)

- ・ リーダーの第一任務はメンバーを**全員無事に下山させる事**。
- ・ リーダーはメンバーの体力、技術、経験にふさわしい目的の山とコースを設定する。
- ・ メンバーの体力等に疑問がある場合は本人とよく話し合い、安全登山上の責任が持てないと判断したら勇気をもって参加を断る。
- ・ パーティの人数は適正か。リーダーは10名以上の把握は困難。
- ・ パーティが10名以上の場合は班分けして信頼できるサブリーダーを選出する。
- ・ 気象情報を事前に入手、検討する。
- ・ 悪天候の場合は中止、撤退、停滞、エスケープルートの選択を適正に判断する。
- ・ コースはネット、文献などから最新の情報を収集し原則として下見を実施する。
- ・ 登山前にコースの概要と注意点を説明、記録係を選任してストレッチをする。
- ・ 登山中は常に現在地の把握に努め分岐を見落とさない。
- ・ 分岐は右左ではなくコンパスと地図で方向を確認する。
- ・ 下山後はストレッチ、簡単な反省会と纏めを実施する。
- ・ リーダーは上記を念頭に登山計画書(登山届)作成する。下山後は無事下山メール及びホームページの「山行の記録」を記載する。

緊急時

- ・ 道迷いの場合は迷う前の地点まで引き返す。深追いすると益々状況が悪くなる。
- ・ 故障者が出た場合は必ず付添人、連絡員を確保の上善後策を考慮する。
- ・ 一人で下山させたり放置はしない。場合によってはビバークも覚悟して備える。
(パーティには3~4人に一個のツェルトを確保)
- ・ 非常用通信手段の確保、携帯電話と予備のバッテリーを用意する。
できれば無線機(アマチュア)と予備のバッテリーも1パーティ1台は用意したい。
- ・ 故障者が重篤で緊急を要するか自分で歩けない場合はまず110番で警察に救助を要請する。GPSを持っている場合は緯度経度で現在地を知らせる。
- ・ ヘリが来る場合は小ピークまたは開けた場所、稜線の風上側で待機する。
- ・ 稜線の風下は下降気流でヘリがホバリングできない。ヘリへの風向きを知らせるために合図は風を背中にして目立つ衣類やサバイバルシートを持ち両手を広げて振る。

以上