

3 雪山に登る前の

— 3つのチェック —

CHECK



01 山の天気予報の確認



天気予報のこんなワードには警戒しましょう！

冬型の気圧配置

強い寒気

強い風



雪崩情報も必ずチェックしましょう！



02 雪山装備の確認



雪山のリスクに対応した装備を携行しましょう！

低体温症・凍傷

転倒・滑落

雪崩・ホワイトアウト

入山前にもう一度チェックしましょう！



防寒着



ヘッドランプ



ピッケル



バッテリー



アイゼン



地形図



食料



ツェルト



テルモス



アバランチギア

03 登山計画書の提出



登山計画書には大切な意味があります！

事前のシミュレーション

搜索救助の手掛かり

オンラインによる提出も可能です！



山と自然ネットワークコンパス
Compass

登山届を家族や友人とも共有
できるシステム



ながの電子申請サービス
(長野県)

独自に作成した計画書・名簿
が添付可能



それでも遭難してしまったら、110番もしくは119番へ
※救助活動には費用が発生する場合があります。山岳保険の加入をお勧めします！

YouTube で雪山のビバーク
の知識と技術を学ぼう！！

長野県山岳総合センター



長野県山岳総合センター
Nagano Comprehensive
Mountaineering Center