

SEVEN 7 STEPS TO AVALANCHE SAFETY



素晴らしい自然の中で安全かつ楽しい時間を過ごすには、事前の準備や練習、そして現場での適切な状況判断など、さまざまな知識や技術、経験、そして仲間との協力が必要です。この7つのステップは、各段階での重要な要素と全体の流れを理解する上で助けとなるでしょう。

バックカントリーの雪崩対策 | 7つのステップ

MORE INFO

www.nadare.jp

STEP

1

雪山とスキー場

BACKCOUNTRY AND SKI RESORTS

山には管理されていない危険がある

- 十分な経験がある人と出かける
- 正式な資格を持つガイド※1を利用する

スキー場のルール※2を守る

- 決められたところから外へ
- 隣接した禁止区域に入らない



STEP

2

装備を持つ

GET THE GEAR

雪崩ビーコン、プローブ、ショベルを携帯する

- 装備は安全を保証しない

山の装備も整え、仲間と定期的に練習する



STEP

3

訓練をする

GET THE TRAINING

雪崩を学ぶ

- 「留意すべき雪崩」の特徴
- 地形選択と気象変化が安全に与える影響
- グループとしての賢い選択
- 捜索救助

山の技術を学ぶ

- 身を守る技術と知識
- 体力
- 雪質に影響されない滑走スキル

応急処置を学ぶ



STEP

4

計画を立てる

MAKE A PLAN

地形を調べ、目的の山域の情報を集める

- グループに見合った目標と制限を設ける

登山届を提出する

当日の気象情報と雪崩情報を確認する



STEP

5

状況に気づく

KEEP AWARE OF THE SITUATION

積雪と気象の変化は？

- 雪崩情報と実際のズレ
- 積雪の不安定性を示す直接証拠
- 風、降雪、気温の変化
- 風で移動して堆積した雪

地形の特徴と曝される危険の大きさは？

- 複合的な地形か、シンプルな地形か
- 地形規模と安全地帯
- 「地形の罠」はあるか

仲間とのコミュニケーションは？

- 皆が行動に無理を感じていないか
- 気になることを率直に会話しているか

結末の重大性は？



STEP

6

リスクを減らす

REDUCE YOUR RISK

「留意すべき雪崩」に対する最適な安全戦略

- 斜度を落とすことがどの雪崩でも有効

雪崩の危険に曝される時間と人数をマネジメント

- 滑る斜面には一人ずつ入る
- 雪崩地形内で休憩やテント泊をしない
- 適切な間隔を開けた速やかな移動
- 仲間と声や目視でのコンタクトを保つ
- より安全な地形を探し、利用する

他グループとの関係

- 自分の上方あるいは下方にいるグループの存在
- 下がクリアでない時、意図的な雪崩を起こさない



STEP

7

捜索救助を行う

CONDUCT SEARCH AND RESCUE

時間がすべて、まず現場にいる人たちで対処する

- 雪崩の埋没は10分で顔を出す
- 近くにいる人は捜索救助に協力※3する

被害が拡大しないことを考える

対処が難しいと感じたら速やかに通報(110番)する



※1:公益社団法人日本山岳ガイド協会

※2:全国スキー安全対策協議会「スノースポーツ安全基準」

※3:日本雪崩捜索救助協議会



SEVEN 7 STEPS TO AVALANCHE SAFETY



In order to have a safe and fun time in the backcountry, it is necessary to have the required knowledge, skill and experience. Back this up with good planning and teamwork and you'll make better decisions in the mountains. The "Seven Steps" to avalanche safety will help with the entire process.

MORE INFO www.nadare.jp

STEP

1

Backcountry and Ski Resorts

There are various unmanaged hazards in the mountains.

- Go out with a suitably experienced person.
- Use a certificated mountain guide.ⁱ

Obey ski resort rules.ⁱⁱ

- Only use backcountry gates.
- Do not enter the prohibited adjoining slopes.



STEP

2

Get the Gear

Carry an avalanche transceiver, probe, and shovel.

- The gear does not guarantee your safety.

Get the mountain gear and training regularly.



STEP

3

Get the Training

Learn about Avalanches.

- Know the different types of Avalanche Problems.
- Terrain choice and changing weather determine your safety.
- Make smart decision as a group.
- Search and Rescue.

Develop Mountain Skills.

- Skills and knowledge for ensuring yourself against danger.
- Physical fitness.
- Strong riding skills under difficult snow conditions.

Training First Aid.



STEP

4

Make a Plan

Research the terrain and gather the information about your route.

- Set objectives and restrictions based on groups capability.

Submit your mountain itinerary and plans.

Check the weather forecast and avalanche bulletin.



STEP

5

Keep Aware of the Situation

Changing snowpack and weather conditions?

- Differences between the avalanche bulletin and actual snowpack.
- Direct evidence of snowpack instability.
- Changing wind, snowfall, and temperature.
- Recent wind loaded snow.

Terrain character and potential avalanche hazard.

- Slope angle.
- Complex terrain or simple terrain.
- Terrain size and islands of safety.
- Terrain traps.

Communication with your group members.

- All members in their comfort zone.
- Frankly discussing about concerns.

Severity of consequence.



STEP

6

Reduce your Risk

The best suitable safety tactics against Avalanche Problem.

- Be good using lower angle of slope.

Manage your exposure to avalanche hazard.

- Only one person on the slope at a time.
- Do not take rests or stay in avalanche terrain.
- Space out, and cross avalanche terrain quickly.
- Stay in contact with the group visually or by voice.
- Identify safer terrain, and use it smartly.

Relationship with other groups.

- Is there a group above you or below you?
- Never intentionally trigger an avalanche unless you are sure the area is clear.



STEP

7

Conduct Search and Rescue

Time is essential. Do the rescue yourselves.

- Get to the victim and clear their airway within 10 minutes.
- Work as a teamⁱⁱⁱ to save a life.

Limit the extent of damage.

Call 110 as soon as possible in difficult situations.



ⁱ Japan Mountain Guides Association

ⁱⁱ "Standards on Snow Sports Safety" by The Japan Association for Skiing Safety

ⁱⁱⁱ Japan AvSAR Council

©2018 Japan Avalanche Network

