

To All Mountain Climbers from Overseas

## TIPS FOR SAFE AND ENJOYABLE MOUNTAIN CLIMBING

Nagano Prefecture is blessed with magnificent mountains and refreshing highlands, which attract many visitors from both inside and outside of the country throughout the year. In particular, the 3,000 meter Japan Alps are called the "Roof of Japan", and are admired by many mountain climbers. We welcome visitors from many foreign countries, as well as climbers from Japan.

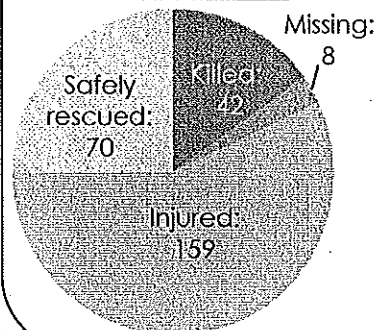
Mountains in Nagano have dynamic landscapes and rich nature which make mountain climbing exciting. At the same time, they have many steep slopes, different weather conditions and snow even in the summer, and they could cause dangerous situations. Please understand these characteristics of mountains in Nagano, be sure to plan a flexible course and equip yourself with proper gear.

### CLIMBING ACCIDENTS IN NAGANO PREFECTURE (2012)

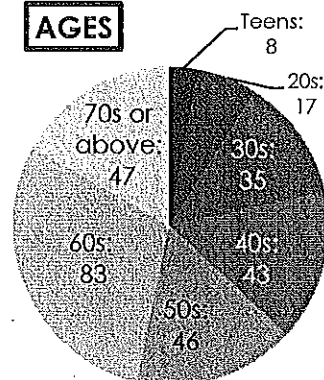
- Number of climbers: 705,000
- Number of accidents: 254, Number of affected people: 279

#### ACCIDENT STATISTICS

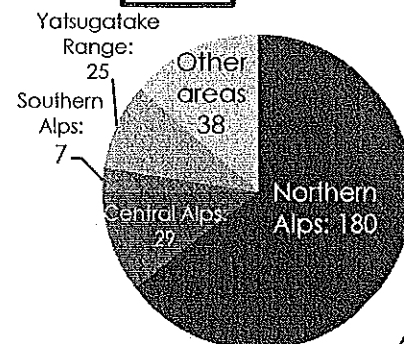
##### AFFECTED PEOPLE



##### AGES



##### AREAS



### 1 CHOOSE THE RIGHT MOUNTAIN, PLAN A FLEXIBLE SCHEDULE.

Pushing yourself too hard leads to accidents. It is important to choose the right course according to your ability, skill and experience. Start with low mountains and work up to higher ones. Do not choose the mountains you want to climb, but the ones you can climb.

78.5% of all climbers are 40 years old and older (as of 2012). Do not plan your trip depending on your past experiences, but be aware of your current strength and sense of balance.

Please leave your climbing plan with your family, and make sure to submit it to the police station or the information center at the entrance to the trail. You may also email the plan to the Police Headquarters of Nagano Prefecture.

(<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/index/sangaku.htm>)

## **2 BE ACCOMPANIED BY A LOCAL MOUNTAIN GUIDE**

Having a leader who fulfills leader's roles and responsibilities is extremely important within a climbing party. We recommend you be accompanied by a mountain guide who has knowledge of the local mountains, as well as the right judgment, skills and leadership to keep you safe. We ask your full cooperation should the guide determine that a climb is too risky to continue.

## **3 BE EQUIPPED WITH PROPER GEAR**

Some accidents happen because of lack of proper equipment. Ask experienced mountain climbers or climbing equipment store clerks for advice, and get proper equipment for the mountain you are climbing. Above all, we recommend you wear a helmet, because one out of four accidents results from a head injury due to a slipping and falling.

## **4 CHECK THE WEATHER BEFORE YOUR CLIMB**

There is more chance of accidents if you misjudge the weather and miss the right time to retreat. The weather changes very quickly in the mountains. Checking the weather and making an early judgment are critical in a life-or-death situation. Pay attention to weather changes and do not climb in bad weather.

## **5 GOOD MANNERS PREVENT ACCIDENTS**

"Give right of way to ascending climbers" "Step towards the mountain to let an ascending climber pass" "Start early, arrive early". These good climbing manners not only show kindness to other climbers and lodge staff, but also help prevent accidents. Arriving at the lodge close to sunset or after dark is out of the question. If you climb in the dark, there is more chance of getting lost and having an accident.

## **6 GET INSURED FOR ACCIDENTS**

Search and rescue activities are expensive, and burden your family with both financial and emotional stress. Accidents can happen to anybody. Please get insured for the worst case scenario.

### **[Inquiries]**

Nagano Prefecture Mountain Safety Association  
(inside Tourism Planning Division, Nagano Prefecture)

Address : 692-2 Habashita, Nagano City,

Nagano Prefecture 380-8570

Phone : 026-235-7250 (Japanese only)

E-mail : kankoki@pref.nagano.lg.jp

長野県内で登山をされる外国人の皆様へ

## 安全な登山をお楽しみいただくための注意事項

長野県は雄大な山岳やさわやかな高原を有し、四季を通じて国内外から多くの観光客をお迎えしています。特に、3,000 級の山々が連なる日本アルプスは「日本の屋根」とも呼ばれ、アルピニストの憧れの地となっており、日本人のみならず多くの国々の皆さまにもお越しいただいているところです。

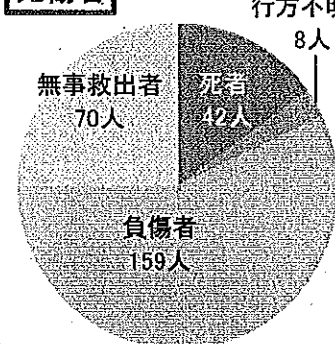
長野県の山岳は、ダイナミックな景観と豊かな自然など山の醍醐味をお楽しみいただける一方、急峻な地域が多いこと、山域ごとに気象状況が異なること、夏でも雪が残っている場合があることなど、危険が常に内在しております。こうした特性を十分にご理解いただくとともに、無理のない登山計画としっかりとした装備をしていただきますようお願いします。

### 長野県内の山岳遭難事故の状況（2012年）

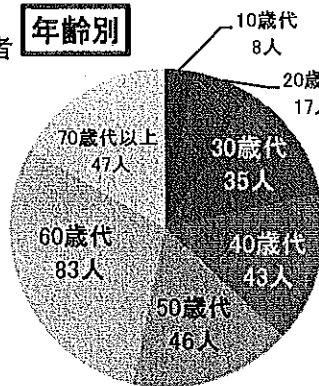
- 登山者 70万5,000人
- 山岳遭難事故 254件、遭難者 279人

#### 遭難事故の内訳

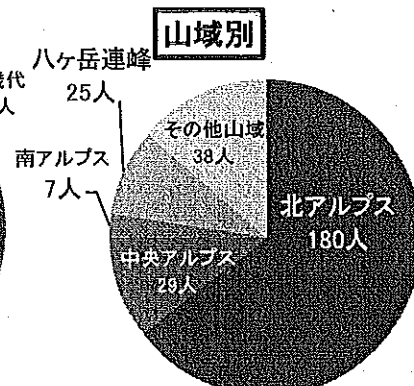
##### 死傷者



##### 年齢別



##### 山域別



### 1 体力や技術に見合った山選びとゆとりある日程

無理な行動は事故につながります。自分の体力や技術・経験に見合ったコースを選ぶことが大切です。低山から経験を積み、登りたい山ではなく、登れる山を選びましょう。

遭難者全体の78.5%が40歳以上の中高年登山者です（2012年）。過去の経験を過信せず、体力やバランスの衰えを自覚した、行動計画をたてましょう。

また、「登山計画書」は家族に託すと共に警察署又は登山口相談所に必ず提出してください。メールでの提出は次のアドレスから長野県警察本部までお願いします。

(<http://www.pref.nagano.lg.jp/police/index/sangaku.htm>)

## 2 現地の山岳ガイドと一緒に登りましょう

パーティにおいては、リーダーの役割・責任が極めて重大です。判断力・技術力・統率力などの安全確保能力を有した地域の山岳に精通した山岳ガイドの同行をお勧めします。山岳ガイドは、安全確保とリスク回避のため、コースの変更や登山の中止などの判断をすることもあります。御協力をお願いします。

## 3 必要な装備の携行

遭難者には軽装備の方がいます。経験者や登山用品店のアドバイスを受け、登る山に見合った装備を備えてください。特に、滑落や転倒で頭部のケガをする遭難者の割合は4人に1人となっていますので、ヘルメットの着用をお勧めします。

## 4 入山前には登山期間中の天気予報を確認

天候の判断を誤り、撤退が遅れる遭難ケースが目立ちます。山岳地帯の気象は急激に変化します。気象のチェックと早めの判断が生死を分けますので、天候の変化に注意し、悪天候での行動は止めましょう。

## 5 山のマナーは事故防止につながります

「登り優先」「山側待機」「早出早着」などの登山マナーは周囲の登山者や山小屋への気づかいだけでなく、事故の防止にもつながります。夕暮れ時や夜間の山小屋への到着は止めましょう。暗くなると道迷い等により遭難する可能性が高まります。

## 6 もしもに備える山岳保険

救助・捜索活動は多額の費用がかかり、家族が経済的にも精神的にも大きな負担を負うことになります。遭難は誰にでも起きる可能性があります。いざという時に備え山岳保険に加入しましょう。

### 【お問合せ先】

長野県山岳遭難防止対策協会（長野県観光企画課内）

所在地：〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下 692-2

電話：026-235-7250

E-mail：kankoki@pref.nagano.lg.jp