

登山者の皆様へ ～ 登山の心構え ～

山岳地域は、厳しい地形や気象条件により、転倒、滑落、落石・崩落、雪崩、倒木・落枝、出水、道迷い、ときには低体温症や疲労凍死の危険にさらされるなど、安全が保証された場所はありません。

登山は、こうした危険を登山者自らの判断で回避し、自然を楽しむスポーツであり、登山者は、山でのすべての行動を「自己責任」で行うという意識を持つことが必要です。

以下に留意して、登山を計画し、楽しんで下さい。

1. 登山はスポーツです。長時間の運動負荷に十分耐えられる体力を身につけて下さい。
2. 登山計画書を提出して下さい。
3. 登山道を辿る登山においても、山には安全が保証された場所はありません。「自己責任」の下で行動するという意識を持ち、登山中は、足元や上方・下方など周囲へ気を配り、自ら安全確保に努めて下さい。
登山活動中の事故について、一切の責任を負いかねますので、ご了承下さい。
4. 天候の急変、道迷い、体調不良、疲労困憊、力量を超える難所に遭遇した場合は、絶対に無理をせず、引き返す勇気を持って下さい。
5. 登山道や自然に優しい登り方を心がけて下さい。
登山道を外れない。（高山植生の保護のため）
雪のない登山道ではストックにキャップを付ける。
アイゼンの使用は雪面のみ。
6. 万が一に備えて、山岳保険への加入を検討して下さい。

なお、当協議会及び構成員は、それぞれの立場で事故の未然防止に向けた取り組みに全力を尽くしており、今後も継続いたします。ただし、事故の防止は、登山者と受け入れ側の双方の最善の努力により、成されるものであると考えています。ご理解のほど、何卒よろしく願いいたします。

北アルプス登山道等維持連絡協議会

環境省中部山岳国立公園管理事務所

林野庁中部森林管理局中信森林管理署

松本市

安曇野市

自然公園財団上高地支部

北アルプス南部地区山岳遭難防止対策協会

北アルプス山小屋友交会