

# 登山者の皆様へ

入山する際は、**登山計画書を必ず提出してください。**  
また、**次の5つのお願いを守って行動してください。**

## 5つのお願い

- 1 体調管理：体調に不安がある場合は、**絶対に入山しない**
- 2 情報収集：山小屋・テント場の**営業確認、事前予約**を徹底  
※テント場は予約不要であっても、当日の混雑状況によりテント設営ができない場合がある。
- 3 山 選 び： **体力・技術力**に見合う山選び
- 4 行動計画： **十分に余裕を持った日程**による行動
- 5 装 備： 季節及び気象状況に応じた服装を用い、**必要な装備品**を携行



県山岳情報

万一、遭難（自力下山できない）した場合は、**110番**をしてください。

ただし、救助要請をしても、**救助には時間がかかります。**  
状況によってはその日のうちに救助できない場合もあります。

救助を待つまでの間に必要な **風雨をしのご装備品を必ず携行**してください。

- ・北アルプス南部地区山岳遭難防止対策協会
- ・環境省中部山岳国立公園管理事務所
- ・長野県松本地域振興局商工観光課
- ・長野県松本市総合戦略局アルプスリゾート整備本部
- ・長野県安曇野市商工観光スポーツ部観光課
- ・北アルプス山小屋友交会