

3 天気の変化に注意



山の天気は変わりやすく、急に雨が降ってきたり、霧が立ち込めて視界が悪くなったりすることがあるため、事前に天気予報を確認しておくことが大事です。

また、上着と兼用できるレインコートを準備しておくとな急な雨にも対応できます。

4 危険な生き物に注意



山にはハチやムカデ、マムシなどの毒ヘビ、サルやイノシシといった生き物がいます。小さい虫などは虫除けや肌を露出しない服装などである程度対策できますが、イノシシなどに遭遇した場合は、刺激せずに、そっとその場を立ち去りましょう。

1 登山届を必ず提出



登山届は各登山口、紀宝町 HP、役場窓口で入手することができます。

万が一遭難した場合には、これをもとに捜索しますので、入山前には必ず登山口の提出箱、または警察署へ届け出てください。

2 スマホは便利！ だけど、頼りすぎには要注意



スマホはカメラや時計の機能があるだけでなく、事前に GPS アプリを入れておくと、地図と現在地が表示されとても便利です。しかし、精度が十分でない場合や電波や GPS が入らないこともあります。また、電池切れにも注意が必要です。

トラブルを予防する登山の心得

山で起きる危険を想定しておくことが大切です

服装：体を動かしやすい化学繊維素材の服、またはスポーツウェア、ジャージなど。綿素材の服は乾きにくいので避けましょう。

上着：登山中は体温が上がりやすく、休憩中は汗が冷え体が冷えやすいため、簡単に着脱ができる上着を用意しておく。

靴：靴底がでこぼこになっているもの。足首を保護するために、くるぶしまですっぽり収まるハイカットがおすすめです。

帽子：日よけや頭の保護。寒い季節には防寒用にも。

リュック：登山中に両手が自由になるよう両方で背負うものを。

腕時計：計画どおりに登山ができているかをチェックしよう。



リュックの中身
(一例)



非常時に備えて



あると便利なもの



基本的な持ち物



事前の準備で楽しい登山を

子ノ泊山登山は、日帰りできるコースですが、甘く見ていると滑ってケガをしたり道に迷ったりする危険があります。そのため、しっかりと事前にコースを確認しておくこと、登山に必要な荷物を準備しておくこと、適切な装備をしておくことが大切です。

基本的な持ち物としては、道に迷わないために登山地図とコンパス。また登山はエネルギーをたくさん使うのでお弁当や行動食、水分は気温にもよりますが、春や秋で1ℓ程度は必要です。タオルは汗を拭くほか、日よけ、ケガをしたとき包帯代わりに使うことができます。

また、天気が悪くなったときや予想以上に下山が遅れて暗くなってきたとき、ケガをしたときなどに備えておくことも大事です。

ここで紹介している装備や準備物を参考に、登る季節やそれぞれの事情に合わせて必要なものを考えて調整してください。

また、次ページの登山の心得を参考にしてください。

位置情報の把握で 救助活動をスムーズに



熊野市消防署 紀宝分署
山本 雅生 分署長

子ノ泊山は決して高い山ではありませんが、これまで何名の方が道に迷い、平成20年には1名が命を落としています。

登山でのトラブルを避けるには、事前の準備や計画が重要です。また、登山届は、万が一の命綱です。入山前に必ず登山口の提出箱や警察署へ届け出てください。

もし、道に迷ったと感じたら、すぐに引き返すことが最善です。しかし、完全に道に迷ったら、まずは休憩をとるなどして落ち着くこと、周囲を観察して登山道を探してみることです。絶対に谷には降りずに、尾根を目指して登ることです。

それでも対処しきれないときは、携帯電話がつかない場所を探し、早めに救助要請をしてください。

通報時には、遭難者の氏名、容態、登山届の有無などを確認しますが、何より場所の情報が重要です。スマホで緯度、経度を確認できますので、できれば登山前に表示方法を確認しておいてください。