

びさいだより

5月号

愛知県一宮警察署
尾西幹部交番
☎0586-24-0110

登山は準備が大切！

1. 計画を立てる

天候、日程、人数、登山ルート、装備品、食糧、宿泊先等をチェックし、自分の実力に合わせて、無理のない計画を立て、一人での登山は危険なので登山経験のある方と登りましょう。

また、登山の際は**登山計画書**を管轄する警察署に提出してください。そして作成した登山計画書は家族や友人と情報共有してください。



2. 装備品を確認する

晴れていても必ず雨具を持っていきましょう。山の天気は変わりやすく、防寒対策としても活用できます。

その他にも、ヘッドライト、地図、コンパス、携帯電話とモバイルバッテリーを充電して持っていきましょう。



登山の準備

★体調管理★

体調管理に気を付けましょう。
病気や寝不足、二日酔いなどの体調不良の時は、
危険なので登山を控えてください。

自分の体力、装備、経験に見合った山に行きましょう。
登山中は十分な水分と食料を持ち、こまめに休憩して脱水
症、低血糖症、熱中症を防ぎましょう。

体調に異変を感じたら、即座に休憩または、下山を決
断してください。



全国山域の登山届は
「コンパス」から!

自治体や警察と
連携しています。

登山届は「提出」するから「共有」するへ



<https://www.mt-compass.com/howto.php>

愛知県警も提携している、「Compass (コンパス)」
というアプリがあり、登山計画書を作るのに便利です。
スマートフォンやパソコン等から届出ができる、登山
届アプリ「Compass (コンパス)」をぜひご活用くだ
さい。



愛知県警察

愛知県一宮警察署

【事件事故は110番 / 警察相談ダイヤル#9110】