

STOP!! 山岳遭難

命を守るための準備と行動



山岳遭難の原因TOP3

1

転倒・滑落

滑りにくい登山靴やストックなどの登山用品を活用しましょう。



2

道迷い

日没後はコースが分からなくなります。日没前に下山できるように計画を立てましょう。



3

疲労・体調不良

自分の経験や体力に見合った山や登山コースを選びましょう。



出発前の確認リスト



登山届の提出



十分な水分と食料



天気予報の確認



携帯電話と予備バッテリー



地図・コンパス



登山に適した服装



防寒具・雨具・照明具



体調の確認



必ず登山届の提出を!!

いばらき電子申請・届出サービス



電子申請はコチラから

YAMAP



YAMAPダウンロードはコチラから

登山届は、万が一、山で遭難してしまった場合などに捜索救助の手がかりとなるほか、ご自身の登山計画を見直す機会にもなります。

茨城県警察では、電子申請や登山アプリ「YAMAP」のほか、郵送・FAX・Eメールでの登山届の提出も受け付けています。

事故発生時は
すぐ通報!!

POLICE
警察
110

AMBULANCE
消防
119