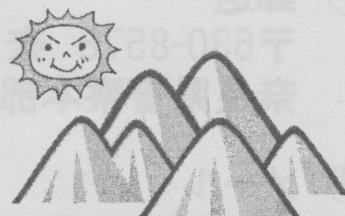


奈良県警察からの  です

山岳遭難が 多発しています

8月10日は
「山の日」です



安全な登山のための「命を守る3要件+1」

① 無理のない計画と引き返す勇氣

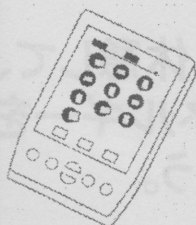
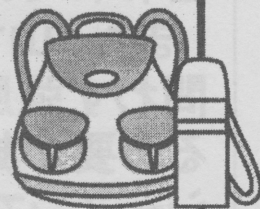
自分の経験・体力にあった無理のない登山を心掛けてください。
気象条件・健康状態等により少しでも不安があるときは登山を中止する
勇氣を持ってください。

② 十分な装備と食料の準備

「標高の低い山だから」「日帰り登山だから」等と油断することなく、地
図・コンパス・レインウェア・非常食・ヘッドランプ・ツェルト(簡易テント)
等、万一来に備えた十分な装備を準備してください。

③ 通信手段の確保

予備電池も含め携帯電話等の通信手段を確保してください。



奈良県内の登山届は奈良県警察本部で
受付しています。(詳しくは裏面参照)

登山届

登山届は、無計画な登山を防ぐためや、緊急時の捜索活動をスムーズに行うために必要です。

登山届を提出する前に、計画に無理がないか、装備に不足がないかを見直してください。

提出方法

① 郵送

〒630-8578 奈良市登大路町80番地
奈良県警察本部生活安全部地域課



② FAX

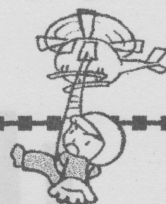
平日(8:30~17:30)
0742-22-1046
上記の時間以外
0742-81-0184

③ メール

seian-tikika@police.pref.nara.jp

(登山届に決まった様式はありませんが、
県警HPから、様式の一例をダウンロード
出来ます。)

④ QRコード

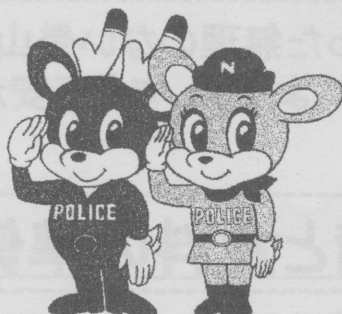


●低体温に注意!!●

一般的に、標高が100m高くなる毎に気温は約0.6℃下がり、風速1m/秒につき体感温度は約1℃下がると言われています。

また、山では季節を問わず強風に注意する必要がある、夏山シーズンであっても低体温症の危険があります。

速乾性の下着や、防水透湿素材の雨具の携行などの対策が重要です。



●こまめな水分補給●

登山中に必要とされる水分量は、

$5\text{cc} \times \text{体重} \times \text{行動時間}$

(例)

体重60kgの人が8時間歩くと...

$$5\text{cc} \times 60\text{kg} \times 8\text{h} \\ = 2400\text{cc}$$

が目安とされています。

こまめに休憩して、水分とエネルギーを補給しましょう。