

# 日帰り登山 これだけは 準備しよう！

季節天候に応じて準備

しましょう！



いざという時の為に準備しましょう！  
**緊急時用装備**



## 埼玉西部消防局 山岳救助隊の紹介



埼玉西部消防局は、埼玉県の南西部に位置し、首都圏からの利便性にも優れ、首都圏近郊の住宅街となっています。西部地域に広がる山間地から東端の武蔵野台地へ丘陵地帯もあり、豊かな自然に恵まれた地域です。

その様な中、近年の登山ブームで年間を通じて多くの登山者を迎え入れています。一方、登山客の増加に比例して山岳においての遭難事故も毎年増加の傾向にあります。

埼玉西部消防局では、山岳遭難事故に的確に対応するため、山岳救助の専門的な知識・技術を有する隊員30名により、埼玉西部消防局山岳救助隊が構成されています。

お問い合わせ

飯能日高消防署 消防管理課

〒357-0015 飯能市大字小久保291番地

電話番号：042-973-9119

FAX 番号：042-974-7213



# 山岳救助隊からの 登山ガイド

- ★ 体力・技術に応じたルート選定
- ★ 地図とコンパスは登山の基本
- ★ 日没時間を知っていますか？
- ★ 登山届けを提出しましょう！



埼玉西部消防局 山岳救助隊  
ホームページ

検索

埼玉西部 山岳救助隊

<http://www.saisei119.jp/19/bousaitaisaku/1168/index.html>

# 登山届けを提出しましょう！

いざという時に、役に立つのが「登山届け」です。消防・警察の山岳救助隊は、提出された登山届けの情報をもとに、捜索活動を行います。

登山届けは、登山口に設置してあるポストや、埼玉県警察のホームページからも提出できます。

また、家族や身近な人に渡しておくだけでも大きな情報源となります。

(きりとり線)

## 登山計画書

グループ名			
代表者氏名			
住所			
電話		携帯	
登山山名			
入山時刻	時	分	下山時刻
			時
日付	登山ルート		
月日	→	→	→
月日	→	→	→
同行者氏名	歳	住所	電話番号
交通機関	行き		帰り



事前の計画も登山の大きな楽しみ！体力に見合ったコース設定と、時間に余裕を持った計画で、安全で楽しい登山をしてください！

# もしも遭難してしまった時は！

## Q&A

**Q** 登山中に道に迷ってしまいました・・・来た道を引き返した方が良いの??? 早く山を下った方が良いの???

**A** 山で道に迷ってしまった場合、人間の本能でどうしても下へと下ってしまいます。しかし山では、下ると沢筋に降りてしまう可能性が非常に高く大変危険です。  
道に迷ってしまった時は、元いた場所まで戻る。戻れない場合は動き回らず体力を温存する。決して下らない。遭難時の原則として頭に入れておきましょう。

**Q** 万が一遭難してしまった場合、どの様に救助要請すれば良いの???

**A** 携帯電話が使えるのであれば、119番（消防）もしくは110番（警察）へ救助要請してください。携帯電話が使えない場合でも、家族や身近な人に、山に行く事を伝えておき、登山届けを提出していれば、家族などからの通報で救助活動を行う事が出来ます。

- また、通報時に次の事を必ず伝えてください。
- 何処に居るのか。GPSでの緯度経度情報や、何処から入山して何処に向かっていたのか。
  - 怪我や病気の状況・着ている服の色
  - 携帯電話の番号と電池残量

**Q** 登山中に体調が悪くなったり、怪我をしてしまった場合どうすれば良いの???

**A** 山の中ではセルフレスキューが原則！！心肺蘇生法や止血、固定方法などを習得しておきましょう！

### ☆心肺蘇生法

呼びかけて意識が無ければ、心臓マッサージを30回行い、その後人工呼吸を2回実施。心臓マッサージと人工呼吸を交互に行ってください。



### ☆止血法（直接圧迫止血）

清潔なガーゼやハンカチ等で傷口を直接覆い、その上から押さえつけて下さい。



### ☆固定法

骨折を疑う場合は、木の枝やストックなどを添え木としてテーピングや三角巾を使って、負傷部位を固定しましょう。



**+** 救命講習を受講しましょう！  
消防署では、心肺蘇生法やケガに対する応急処置講習会を実施しています。いざという時の為に、是非受講しましょう。詳しくは、居住地域の消防署へお問い合わせください。