

# 登山にあたっての5つのルール

～ 入山における行動変容へ ～

## 1 体調管理

**「体調に不安がある場合は絶対に入山しないこと」**

- 日ごろの体調管理に加え、当日の検温を。
- 少しでも風邪症状があったら入山を控えましょう。

## 2 情報収集・事前予約

**「山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底すること」**

- 山小屋泊の場合は必ず事前予約しましょう。
- テント場利用の場合も事前に連絡を。

## 3 山選び

**「十分に難易度を落とした山選びをすること」**

- 登山中に体調を崩すと、救助・医療体制に負担をかけ、山小屋の営業にも影響を与えます。

## 4 行動計画

**「混雑を回避する登山計画により行動すること」**

- 混雑期を避け、少人数のパーティーで入山。
- 宿泊、休憩場所ではマスクを着用し、他の登山者と一定の距離をとりましょう。

## 5 装備

**「感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること」**

- 消毒液、体温計、マスク、シュラフ、使い捨て手袋、多めの水、密閉ゴミ袋等が必要です。
- 山小屋がルールを定めている場合は従いましょう。