

登山を始めるあなた！

安全な登山をするための 「た・ち・つ・て・と」

た

体調不良があれば登らない

ち

地図、コンパス、GPS等を有効に活用しよう

つ

通信手段（携帯電話）を準備しよう

て

天気を調べて、変化に備えよう

と

登山届を提出しよう



※提出先は「**熊本県警**」です。
携帯電話等から届出も可能です。

近年、遭難事故が多発しています！

無理のない登山計画と、十分な登山装備が必要です。
万全な準備を行って、楽しい登山にしましょう。

「**たちつてと**」以外にも遭難を防ぐための取組みがあります。
⇒ 詳しくは裏面を参照

上益城消防組合消防本部
山岳救助隊

上益城郡御船町辺田見169
Tel 096-282-1955



1・登山前の安全チェック



- 1 家族や知人に登山日程を連絡しましょう
- 2 単独登山はできるだけ避ける
- 3 食料は十分に準備する（水分も！）
- 4 自分の体力に適した山を登ろう
- 5 携帯電話等の予備電源を準備しましょう
- 6 GPSだけに頼らず地図・コンパスを使いこなす
- 7 複数で登山する場合は、お互い離れない
※体力の低い方に合わせましょう
- 8 登山に適した服装と装備を整えよう

2・登山に最低限備えたい装備品

- ・ ザック
 - ・ ヘッドライト
 - ・ 補給食
 - ・ 携帯電話
 - ・ 防風、防寒ウェア
 - ・ エマージェンシーシート
 - ・ 雨具
 - ・ 飲料水
 - ・ 飲料
 - ・ モバイルバッテリー
 - ・ ファーストエイドキット
 - ・ トレッキングシューズ
- ※携帯電話に地図アプリをダウンロードする

3・もしも遭難してしまったら



- ・ GPSの位置情報を確認し通報する
※位置の特定が容易で早期発見に繋がります
- ・ むやみに動き回らない
※救助要請をした後は、体力の消耗を抑えましょう
- ・ 沢を下らない
※一度下ると登れない可能性や滑落する恐れも