

Let's Go Outdoor!

# 安全で楽しい登山をするために

感染対策や医療負担軽減のため、下記ポイントを心がけて  
安全で楽しい登山の思い出をつくりましょう!

## ハイキング・登山をするときのポイント

- 1 万全な体調で登山が出来るように、**登山2週間ほど前からの日々の検温等、体調管理を**しましょう。
- 2 出発前に**風邪の症状(発熱、倦怠感、喉の痛み等)、体調不良があれば、無理をせずに計画を中止**しましょう。
- 3 **密にならないように**しましょう。  
目安として他者と**2メートル間隔**をあげましょう。
- 4 **マスクを準備**しましょう。特に**山道ですれ違う時、山小屋利用時の着用**を心がけましょう。
- 5 今まで以上に、**余裕を持ったスケジュール**で行動しましょう。

## 山小屋やテント場を利用時のポイント

- 1 テント場も密を避けるため、**すべて予約制へ変更**となっている可能性がございます。早めのご予約を。
- 2 **テント張り数・小屋の定員は減少傾向**の為、**余裕を見て予約を入れる必要**がございます。

※詳しくは、小屋ホームページもしくは電話・メールなどで事前確認をお願いいたします。

## 新しい登山スタイル

**「除菌剤・マスク・ウェットティッシュ・グローブ」**

感染予防として食事の前後やトイレ利用時にも活用しましょう。

**「体温計・多めの水」**

体調管理を行う上での重要アイテムです。  
水分補給はこまめにおこなって熱中症の予防をしましょう。

**「シュラフ・防寒着・大きめのザック 40~45L」**

山小屋で布団貸出が無い場合がある為、山小屋状況確認の上、必要に応じて持参しましょう。