

安全登山必携



みつがしわ山の会

(岡山県山岳連盟所属)

安全登山の10か条

(群馬県警ホームページより)

次のことを守りましょう

- 1、山の気象や地形を十分調査研究し、登山に際しては地元
に事前情報を確認しましょう。
- 2、経験、技術、体力を考えて無理のない日程、コースを選び
ましょう。
- 3、天候の急変に備え、十分な装備と予備食料を準備しまし
ょう。
- 4、単独登山を避け、信頼できるリーダーと行動しましょう。
- 5、リーダーは、パーティーの一人ひとりの体力、能力、技術
をよく知って一緒に行動しましょう。
- 6、万一来に備え、登山計画書や登山カードは、必ず提出しま
しょう。
- 7、アマチュア無線機、携帯電話等を携行し通信手段を確保し
ましょう。
- 8、予備電池を持ち、保温に心掛けましょう。
- 9、家族などには、登山コースや帰宅時間を告げておきまし
ょう。
- 10、悪天候時は、無理をせず引き返す勇気をもちましょう。

(注：アマチュア無線機は、免許及び資格が必要で、原則とし
て目的外使用が禁止されています)

目次

・山岳遭難事故対応要領

1、 例会登山で遭難事故が発生した場合の対処

方法

2、 遭難対策本部の設置・運営

3、 個人・グループ登山で遭難事故が発生した

場合の対処方法

・遭難発生時の対応フロー

・道迷いの防止対策

・緊急時の対処法

・会員名簿

・救助要請メモ

・登山届様式

山岳遭難事故対応要領

1 例会登山で遭難事故が発生した場合の対処方法

<CLの役割>

- ① CLは、自力救助が困難と判断される場合は、現在地を確認し、マーキングをした後、救助を要請する。（二重遭難を起こさないよう、落ち着いて対処する）
- ② 救助の要請
 - ア 緊急連絡先指定者に状況を報告し、救助要請を行う旨を連絡する。
 - イ 「救助要請メモ」を作成する。
 - ウ 携帯電話で、直接、所轄の警察署又は消防署へ「救助要請メモ」の内容を伝え、救助要請を行う。
 - エ 携帯電話が不通の場合は、近くの有人施設（山小屋など）又は第三者を通じて、救助を求める。（CL自身は現場に残り、伝達等は同行者に依頼する）
 - オ 携帯電話等での連絡が不可能の場合は、無線機により直接、又は交信者を介して、救助を求める。
 - カ 救助要請をした後、状況を冷静に判断して、メンバーの行動を指示する。
 - a 全員待機する。
 - b 必要な人員は残り、他は下山する。
 - c その他

<緊急連絡先指定者>

- ① CLから救助要請の連絡が入った時は、直ちに遭難対策本部長に連絡し、指示を仰ぐ。
- ② 遭難対策本部長からの指示により、CL及び関係者に所要の事項を伝達する。
- ③ 遭難対策本部要員として、所定の業務を担当・処理する。

<遭難対策本部長>

- ① 緊急連絡先指定者から又はCLから直接、救助要請の連絡があった時は、遭難対策本部を設置する。
- ② 遭難対策本部を設置した後は、状況を的確に判断して、必要な指示・命令を行う。

2 遭難対策本部の設置・運営

- ① 遭難対策本部の役職・要員・任務は、次表を基本として、遭難事故の規模・態様等により適切に対応するものとする。

役職	要員	主な任務
本部長	会長	・全体の統括（救援活動の立案・指示）
副本部長	副会長	・本部長の補佐
	理事長	・本部長不在時の代行
情報収集班		・現地（救助隊を含む）との連絡
総務班	総務担当	・岡山県山岳連盟事務局との連絡

		<ul style="list-style-type: none"> ・経理処理 ・日本山岳協会山岳共済会との連絡
連絡班		<ul style="list-style-type: none"> ・留守家族との連絡
記録班	広報担当	<ul style="list-style-type: none"> ・救援活動の記録 ・報道機関への対応
現地班		<ul style="list-style-type: none"> ・現地での救援活動

- ② 遭難対策本部長は、会員の中から、遭難対策本部要員を指名し、業務を分担させる。
- ③ 遭難対策本部長は、救助要請を行うに当たっては、家族に連絡するものとする。
- ④ 遭難対策本部長は、救援活動終了後、事故の原因、対応等を検証し、事故報告書として取りまとめる。

3 個人グループ登山で遭難事故が発生した場合の対処方法

- ① 個人又はグループで山行中、遭難事故が発生した場合は、その代表者は、例会山行で遭難事故が発生した場合に準じて、所要の措置をとる。
- ② 個人又はグループ登山で下山日になっても登山者が帰らない時

は、家族又はその友人は、緊急連絡先指定者、又は理事長にその旨を申し出る。

- ③ 家族等から前項の申し出を受けた緊急連絡先指定者又は理事長は、直ちに会長に連絡し、その指示を仰ぐ。
- ④ 本人から直接、又は緊急連絡先指定者若しくは理事長から遭難の連絡を受けた会長は、例会登山における遭難事故に準じて遭難対策本部を設置し、その本部長となって必要な指示・命令を行う。
- ⑤ 遭難対策本部長は、特に必要があると認めたときは現地に本部員を派遣して状況を調査させ、家族の了解を得て、「救助要請」又は「捜索願」を提出する。

＜救助活動を円滑に行うための予備知識等＞

- ① 救助活動は、警察又は地元の遭難対策協議会等で救助隊を編成して行われるが、民間救助隊の場合は、事前に救助方法と概算費用を確認しておくことが望ましい。
- ② ヘリコプターを要請する場合、県警・防災ヘリは、原則として費用の請求は無いが、要請内容が適切であり、かつ正確な情報提供が重要な要件となる。
一方、民間ヘリは、厳しい要件はないが、有料で高額な料金となるため、民間ヘリの利用については、事前に家族の同意を得ておく必要がある。
- ③ 万一の遭難に備えて、入山する山域を管轄する警察署及び消防署の直通電話番号を事前に調査しておくとともに、登山計画書（登山届）は4部作成し、地元警察及び緊急連絡先へ各1部提出し、

残り2部を携帯することが望ましい。（1部は救助隊用、1部は手元の控え用）

- ④ 日本山岳協会・山岳共済会の山岳保険に加入していても、保険が適用されない事故や支払いの対象とならない費用もあるので、適切に処理する必要がある。
 - a 山岳保険による「遭難」とは、一般的に「生死に関する危険に遭遇し、自力での帰還が不可能になった状態」を云うが、「遭難」が明らかでなく、下山予定期日後48時間を経過しても下山せず、親族が、警察・消防等の公的機関又は所属する山岳会等に捜索を依頼した場合は「遭難」が発生したと見做される。
 - b 山岳保険対象となる事故は、山岳登はん中のあらゆる事故を意味するものではなく、転滑落、吹雪、風雨、なだれ、落石、道迷い等、山岳登はん中に特有な事故により、「遭難」状態となった事故を意味し、山岳登はん中の事故であっても、心身喪失や泥酔、転倒によるケガ、腹痛等と同程度のものは「遭難」とは見做されない。
 - c 病気、ケガ等により、登山が続行不可能となった場合は、被保険者が自力又は同行したグループのみの力によって下山できるならば「遭難」とはならないが、事故の結果下山が遅れて救助活動を必要とした場合、事故のスケール、形態、場所、時間的経過等から、常識的に「遭難」と判断されるものは対象となる。

山岳保険の加入・保険会社名・電話番号	はい「日本山岳協会山岳共済会」 いいえ 電話：03-5958-3396
--------------------	---

道迷いの防止対策 *中高年安全登山指導者講習会

(H23.10.21)

<山行前の用意>

- ① 登山届の作成・提出
登山前に必ず登山届を提出し、家族・所属する会にも登山計画を伝えておくこと。
- ② 連絡手段の確保
電波事情が悪いところでも携帯電話を持参する。(無線機があれば持参)
- ③ 非常用バッグの携行
非常用バッグには、ビバークに備えてのレスキューシートと救援合図用の笛・発炎筒、夜間に備えてのライト、ライター、ナイフ、予備食等を入れておく。

<歩き方>

- ④ 無理をしない
方向感覚の鈍い人は可なり訓練しないと道に迷う。無理をせず、ベテランについて歩く。
- ⑤ 補助機器を積極的に使う
GPSが使えるなら精度は最も優れている。しかし、谷筋では受信感度が悪い場合もあり、電池の消耗も早いので要注意。
また、高度計も、初期設定を間違わなければ効果的である。
- ⑥ 位置を確認する
地図とコンパス等を有効に活用して、常に自分の位置を確認するよう心がける。
- ⑦ 目標を持って歩く

山道を歩くときは、常に次の目標(交点、独立点)を定めて歩く。

- ⑧ ヤブコギの怖さ
見る角度を変えても登山道が見えなくなるようなヤブに入ったら、直ぐに止まり、来た道を引き返す。

<道に迷ったら>

- ⑨ とにかく考える
道に迷ったら、直ぐには歩き出さない。先ず座り、5分間、考える。
- ⑩ 常に引き返す
道に迷ったら、元の道に引き返す。
- ⑪ 進行方向の判断は慎重に！
道に迷ったら、上・下どちらの方向に移動するのが適切なのか、慎重に判断する。
絶対的な判断基準はなく、各自の判断に任されるが、谷筋に入るときは特に滑落に注意する。
- ⑫ 早めのビバーク
道に迷って夕暮れ近くになったら、早めにビバーク地点を探し、ビバークする。
- ⑬ 救助を求める
ヘリコプターによる上空からの指認には、煙が一番効果的である。発炎筒等が無ければ、レスキューシートか「光るもの」を振る。

緊急時の対処法

項目	予防・回避策	応急措置
雷	① 天気予報・雷注意報を確認する ② 雷雲（積乱雲）を見たら早めに山小屋か窪地・低地に避難する ＊グループの場合は危険分散 ③ 樹木の幹から 2m 以上離れる。（山小屋の柱・壁から 1m 以上） ④ 傘はささない。ピッケルも頭より低く ⑤ 両足の間隔を狭くしてしゃがむ（広がっていると落雷時に電流が体を流れる） ⑥ 雷鳴・雷光がなくなって 20 分経過するまで移動不可	① 真っ先に脈拍と呼吸を調べる ア 脈拍・呼吸があり意識を失っている場合 肩の下に 10cm 程度のものを当てて頭を下げ、気道を確保して救急車を待つ ウ 脈拍・呼吸が止まっている場合 絶対諦めず、心臓マッサージと人工呼吸を交互に繰り返す ② 体に火傷がある場合は水で冷やす ③ 意識があっても鼓膜が破れて聞こえない場合があるので、パニックに陥らないよう落ち着かせる
マムシ ヤマカ ガシ ハブ	① 長袖・長ズボンを着用する ② 登山靴を履き、スパッツを付ける	① 安静にする（動くと脈拍が早くなり、毒の廻りが早くなる） ② 傷口の上部（5～6cm）

	③ 軍手ではダメ、ゴム手袋を ④ ストック又は探り棒で足元を確認しながら進む ⑤ 石や朽木の下、穴の中などに手を入れない ⑥ 道を外れたヤブの中に入らない（特に花摘みの時に注意） ⑦ 死んでいるように見えても触らない	を巾 3cm 位のヒモ又はタオルで軽く縛る（10～20 分間隔で緩める） ③ 傷口を心臓より低い位置にする ④ 毒を吸引器等で吸い出す（口で吸い出す場合は水か濃い茶で口をすすぐこと） ⑤ 傷口に水を流しながら血を搾り出す ⑥ 傷口は冷やさない（冷やすと傷みは和らぐが、組織破壊を促進する） ⑦ 水分を多く取り、利尿を促進する（酒はダメ） ⑧ やむを得ず移動する場合も、慌てずゆっくり歩いて移動する。 ⑨ 医師の手当てを受ける（噛まれたヘビの特徴を覚えておく）
スズメバチ	① 黒い服装・帽子は避ける ＊熊に対する防御本能が強い ② 化粧品は出来るだけ使わない	① 刺された部分を強く摘んで毒を搾り出す ② 水又はお茶で洗い流す ＊オシッコでハチの毒を中和するというのは俗説であり、不潔

	<ul style="list-style-type: none"> ③ 捕らえたり、追払ったりしない ④ 巣に近づかない * 集団で襲撃してくる ⑤ 身を低くして、ハチを刺激しないよう静かに立ち去る 	<ul style="list-style-type: none"> ③ 患部を水で冷やす ④ 落ち着いてゆっくり行動する（走ると毒が早く廻る） ⑤ 医師の手当てを受ける
熊	<ul style="list-style-type: none"> ① 熊の活動時間（早朝・夕方）を避ける ② ナタを携帯する（万一の時は武器として使用） ③ 周りを注視し、物音に細心の注意を払いながらゆっくり歩く * ラジオや鈴を付けていると、異常を感知できない場合があるので要注意 ④ 時々声を出すか笛を吹く ⑤ 熊の糞や足跡を見つけたら引き返す ⑥ 子熊を見つけたら近くに母熊が居るので近づかない ⑦ 単独行動は避ける 	<ul style="list-style-type: none"> ① 20m 以上離れて居れば、熊の様子を見ながら、走らないで、熊から離れる。 ② 20m 未満であれば、熊を睨みつけながらゆっくり後退する（背中を向けたり、慌てて逃げたりしない） ③ リュックなどの持ち物はソット置いて熊の気を引き付ける ④ 襲ってきたらナタで熊の体を叩く ⑤ ベルトを振り回す（熊は長いものを嫌う） ⑥ 「死んだふりをする」のは間違い ⑦ カメラのレンズを向けたり、フラッシュを焚かない

		⑧ 熊は木登りが上手 熊は左利き？
マダニ	<ul style="list-style-type: none"> ① 長袖、長ズボンを着用 ② 出来るだけ肌を露出しない ③ 帰宅後すぐ着かえ入浴する 	① 一度刺されると吸血が終わるまで体から離れない。無理に引き抜かず、皮膚科を受診する

救助要請メモ

- ① まず、落ち着くこと。
- ② 無線機か携帯電話で、警察署か消防署へ救助を要請する。（消防署の場合「救急」である旨をしっかりと伝える。）
- ③ 近くに有人施設や第三者がいれば、救助を求める。
- ④ 救助を求める場合、下記事項を口頭で伝えるか、このメモを第三者に手渡して救助を要請する。登山計画書があれば一緒に手渡す（1部は控えとして手元に残す）。

最低限、これだけは、しっかり伝えること

事故の状況					
どこで					
いつ					
どんな状態か					
遭難者の状況					
全体の人数	人	性別	男：人 女：人	年齢	～ 歳
けが人の有無	いる（ 人） いない				

けが人の様子	性別	年齢	意識の有無	出血の有無	血液型	その他
救助隊の要請（ヘリコプターを含む）				はい いいえ		

極力、連絡すること（第三者に伝言する場合は必ず伝達）

あなたの氏名	
あなたの自宅の電話番号	
あなたの携帯の電話番号	
パーティの緊急連絡先の氏名・電話番号	
所属山岳会名と連絡先電話番号	岡山県山岳連盟所属 みつがし わ山の会 土松 永一 086-252-3431