



# 登山者へのお願い

## 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。

- ・日頃の体調管理に加え、当日の検温をお願いします。
- ・少しでも風邪症状がある場合は、入山を控えましょう。



## ②情報収集

トイレ、付近道路情報、気象情報など事前確認の徹底をすること。

- ・市内には雨量超過で通行止めになる道路があります。
- ・悪天候が予想される場合は、無理をせず延期をしましょう。

## ③山選び

十分に難易度を落とした山選びをすること。

- ・登山中に体調を崩したり、怪我をしたりすると救助・医療体制に負担をかけ、地域医療にも影響を与えます。
- ・低山でも安易に登らず、登山ルートの確認を忘れずに。

## 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をお願いします。  
(単独登山はやめましょう)
- ・宿泊、休憩場所ではマスクを着用し、他登山者と一定の距離を取りましょう。
- ・必ず登山計画書を届け出ましょう。万が一遭難した時に捜索の目安となります。

## ⑤装備

感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること。

- ・アルコール消毒液、体温計、マスクは出発前に要準備。
- ・気象変動に対応できる装備、予備を含めた飲食物など。

### 魚沼市内登山情報

(魚沼市観光協会 HP)

魚沼市観光協会

TEL : 025-792-7300

(年中無休)



### 新潟県登山情報

(新潟県警察 HP)

- ・登山計画書
- ・遭難発生状況

