

山岳遭難セーフティーカード

警察庁、環境省、気象庁、消防庁、スポーツ庁、独立行政法人日本スポーツ振興センター、(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会が幹事会を構成する山岳遭難対策中央協議会では、一般登山者向けの新たな啓発資料として、「山岳遭難セーフティーカード」を作成しました。一般登山者が登山時に携行することを目的に作成し、登山中に不測の事態となった場合に参考となる内容となっています。

全国の登山ショップや登山口近辺にある国立公園のビジターセンター等に設置してありますので、是非、ご活用ください。

※折り畳み式になっており、シャツやパンツのポケットに収まるサイズ(約8.5mm×約5.5m)になっています。

【表面】



山岳遭難
セーフティーカード

山岳遭難対策中央協議会

内閣官庁 警察庁 環境省 気象庁 消防庁 林野庁
総務省 防衛省 スポーツ庁
(独)日本スポーツ振興センター (株)NTT
(株)JR東日本 (公財)日本体育協会
(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会
※本字は幹事会構成省庁・団体

入山前に記入しておきましょう

パーソナル・データ

氏名	
住所	
緊急時の連絡先	
血液型	(RH)
その他既往症など	

※体調が悪い時は登山を控えましょう!

登山届はあなたの生命を守るザイルです

登山計画は必ず立て、登山届を提出しましょう。下山の報告も忘れずに。

● スマホでも作成可能です ●

警察や自治体と連携しています。

全国山域の登山届は「コンパス」から!



<http://www.mt-compass.com>

気象情報・火山情報は、登山中もこまめにチェックしましょう。



気象庁ホームページ
(気象情報・火山情報は)こちらから



山の準備のなかに、体の準備も入れとげないと。

アミノバイタル パーフェクトエネルギー
アミノバイタル GOLD
アミノバイタル GOLD2000

運動中に失われるたんぱく質、それを補う唯一の栄養素。

登山。水。アミノ酸。amino VITAL

【裏面】

道に迷ったかも・・・と思ったら ※すべてケースバイケースです

まず、落ち着く

あわてて活動すると事態は悪化します。まずは現在の状況を冷静に判断しましょう。



見通しの良い所へ

現在位置がわからない場合は、見晴らしの良い場所に登りましょう。沢へ下るのは危険なことが多いので避けましょう。



現在地を把握

地図やコンパス、スマホのGPS機能などで現在地を把握しましょう。

引き返す

勘に頼って移動せず、位置がわかる場所まで引き返しましょう。

ファーストエイド

熱中症

- 日陰等涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめて覆かせます。露出している手足に水をかけ、体温を下げましょう。
- 水分と塩分を補給しましょう。



低体温症

- 夏山でも風雨にさらされることで起こります。小刻みに震えがくる(悪寒)段階のうちに温かい飲み物を飲ませ、濡れた衣類から乾いた衣類に着替え、暖かい場所に移動させましょう。

蘇生法

- 呼吸がない場合は胸骨圧迫をします。胸の真ん中を、約5cm沈み込むように強く、速く。1分間に100-120回。
- 人工呼吸ができる場合は胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を組合せます。(自信がなければ胸骨圧迫を続けましょう)



(足首の)ねんざ

- 患部をできるだけ冷却し、固定します。
- ① 布(三角巾やタオル)を足の裏に当てる
- ② アキレス腱を避けて前面にもってきた布を足首にまわしながら交差する
- ③ 両端をそれぞれ、足首に巻いている布へ通す
- ④ 両端を強くつま先の方へ引いて前面で結ぶ



止血

【直接圧迫止血法】出血部位にハンカチやタオルを当てて、直接圧迫します。

【間接圧迫止血法】傷口より心臓に近い動脈(止血点)を手や指で圧迫して血流を止めます。感染予防のためビニール等を手に着用しましょう。



<https://www.mt-compass.com/110>