

山岳遭難セーフティーカード Winter

「山岳遭難セーフティーカード」の冬山バージョンを作成しました。冬山に入山する前の注意点や雪崩事故に遭遇した場合の対処、冬山でのファーストエイド、ビバーク方法等について説明した内容になっています。

全国の登山ショップやスキー場のリフト券売り場等に配置してありますので、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 8.5 cm × 5.5 cm)になっています。

山岳遭難 セーフティーカード Winter

山岳遭難対策中央協議会

内閣府 警察庁 環境省 気象庁 消防庁 林野庁
経済省 防衛省 スポーツ庁 (株)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
※赤字は緊急連絡先です。大切に。

入山前のアドバイス

侮るなかれ！冬山脱水！

冬山は思う以上に運動量が大きく、吐く息から水分が失われていることをご存知ですか？水分不足は高山病、凍傷、低体温症のリスクを高めます。

入山前に500cc水分補給。大きめの保温ポットを準備し小まめに水分補給しましょう！甘い飲料はカロリー補給にもなりますよ！

天気予報 要注意ワード！

入山前の天気予報で、
●上空の寒気が南下
●強い冬の気圧配置
●なだれに注意

等のワードを聞いたら要注意です。山では大荒れの天気になる可能性があります。最新の気象情報で天気や雪の状況などを確認し、計画や装備を見直しましょう！

こんな天気図(冬の気圧配置)には要注意！

登山届はあなたを守る命綱

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>

山岳遭難 セーフティーカード Winter

山の準備のなかに、体の準備も入れとかなないと。

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

仲間が雪崩に遭遇したら

15分以内に掘り出せば救命率向上

- ①まずは自分自身の安全確保
- ②巻き込まれた仲間の状況を観察
何人埋まったか、どのあたりで埋まったかを観察。
- ③目で見て捜索
手足が見えていないか、ザック等が落ちていないか確認。
- ④ビーコンで捜索
全員が受信モードに切り替える！
- ⑤ビーコンがない場合
遭難物の周辺やデブリの末端等を捜索。
- ⑥頭を掘り出す
呼吸を確保するために、真っ先に頭を掘り出す。そのために、周辺を広く掘り進める。

埋まっている可能性が高い場所

バックカントリースキーヤーへの質問

- ・ビーコン・プローブ・スコップを持ちましたか？
- ・地図は持ってきましたか？
- ・冬山登山の知識と装備はありますか？
- ・アクシデントに対処する自信はありますか？
- ・引き返す勇氣はありますか？

十分な準備が安全と楽しさを倍増させます！

ファーストエイド

低体温症

- ・「食べる」カロリーが体温を上げます。空腹でなくても定期的に食べましょう。濡かい飲物で体温は上がりません。
- ・「隔離」服を脱ぎ捨てて行動。待機時はツェルトも活用。
- ・「保温」汗をかかない、フードをかぶって頭を保温。
- ・「加温」ペットボトルや水筒を濡らした状態で胸に当てましょう。

凍傷

- ・冷えた皮膚は感覚がなくなり気づかないうちに凍ります。
- ・定期的に(例：15分毎)自分の指の感覚や仲間の指が凍っていないか確認。
- ・感覚がなくなった場合、手袋の中で手を握ったり脇に挟んだり、顔を覆って温めます。10分しても良くならなければ、下山しましょう。

心肺蘇生法(雪崩に埋まって窒息した場合)

- ・雪崩から掘り出し反応と呼吸がない場合、**まず人工呼吸を2回**してから、胸骨圧迫30回を開始。
- ・胸骨圧迫は、胸の真ん中を、約5~6cm沈み込むように強く、速く、絶え間なく、1分間に100~120回。
- ・息を吹き返したら、低体温症に注意。「隔離」「保温」「加温」を実施。

動けなくなったらビバーク

雪崩の危険がなく風の弱い場所を探し、雪洞やツェルトを利用して寒冷から身を守ること。

定期的に食べてカロリー摂取

ザックやマットを敷いて冷気を遮断

救助を要請

自分(たち)で対処しきれないと判断した場合は救助を要請しましょう。

このQRコードを読み込むと、現在位置(緯度・経度)を表示して110番通報ができます。

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