

## 山岳遭難セーフティーカード Winter

令和2年度「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。入山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。入山の際は登山届の提出に加えて山域の気象確認、新型コロナ対策もしっかり行いましょう。

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、ご利用ください。

※折り畳み式になっており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

内閣官房 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  
(独)日本スポーツ振興センター (株)NTT  
(株)JR東日本 (公財)日本スポーツ協会  
(公社)日本山岳・スポーツクライミング協会  
※本字は特等公衆送信機・受信機

**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(冬型の気圧配置)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>

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)

**登山でもコロナ対策を忘れずに**

日本山岳・スポーツクライミング協会  
登山再開に向けてのガイドライン



山の準備のなかに、体の準備も入れとかないと。

アミノバイタル パーフェクトエネルギー GOLD  
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。**

「アミノバイタル」の商品情報はこちら

**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**

- まずは自分自身の安全確保
- 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。
- 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。
- ビーコンで捜索  
全員が受信モードに切り替える！
- ビーコンがない場合  
高留物の周辺やデブリの末端等を捜索。
- 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**



- 傾斜が変化する地点
- 通留物の周辺
- 複数の通留物の延長線上
- 流路の屈曲点
- 末端のデブリ

**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？
- 地図とコンパスは持ちましたか？
- 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。温かい飲物で体温は上がりません。
- 「隔離」風を避けて行動。待機時はウェルトも活用。
- 「保温」汗をかかない。フードをかぶって頭を保温。
- 「加温」ペットボトルや折りたたみ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手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腕に挟んだり、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や呼吸がない場合、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>