

保護自然 關於安全登山的要求和注意事項

日本的山，雖然景色秀麗，但土質鬆軟，具有容易受損的特性。為保護北阿爾卑斯珍貴的自然風光並保證您能安全登山，請遵守以下事項。請盡情享受日本的山川所帶來的快樂。

1. 在山中行走請按規定路線，不要進入草坪踐踏花草。
2. 請勿亂採花草植物，禁止捕捉昆蟲及各種野生動物。
3. 請將剩餘食物帶回，請勿亂丟垃圾。禁止隨地吐痰，亂扔煙蒂。
4. 請在指定地點支設帳篷。※ 1
5. 山脊小屋所儲存的水是天然雨水，非常寶貴，請珍惜。請勿汙染飲水場所。
6. 山中禁止生篝火，在山中小屋裡用火後請務必確保火源已熄滅。不可疏忽。
7. 請勿隨便餵食物給野生動物。
8. 請不要亂設路標，或隨便塗鴨。
9. 請不要設定太困難的計劃，下午是打雷的多發期間，為了安全起見請儘早出發，儘早到達目的地。

(請最晚在 1 6 點前到達山中小屋)

(團體利用時，請事前聯絡)

10. 為防萬一，請事前務必提出登山計劃書並加入保險。請將登山計劃書投入登山口處設有的專用信箱，或提交到管轄登山口的警察署。※ 2，※ 3
11. 萬一遇難，在同伴不能處理的情況下請及時聯絡警察 (1 1 0)。
(或聯絡最近的山中小屋)
(請通報遇難場所，國籍，遇難者人數及情況)
為快速地展開救助行動，有必要利用民間的救助隊和直升飛機的時候，
所有花費由遇難者個人負擔。

※ 1 帳篷的費用按利用人數征收

※ 2 請攜帶地圖和指南針

※ 3 登山申請書請從網絡上下載並列印後使用

致各位外國人登山者

近年來，來自海外的眾多遊客前往北阿爾卑斯以及日本的各大山脈進行登山活動。由於裝備不全、準備不充分等，常常發生事故。為使諸位登山者在日本的登山活動留下美好的回憶，請注意下述事項。

1 準備

【雨具】

關於雨具的重要性

在登山的過程中，下雨時也要繼續行走，所以雨具是非常重要的裝備之一。

在登山的過程中身體被雨淋濕時會急劇消耗體力，為預防因受寒導致無法行動的情況，事先準備雨具是極為重要的。

日本是非常多雨的國家。山上的天氣又變幻無常，即使山下是晴天，而山上卻在降雨的情況也較多，所以需隨身攜帶雨具。

雨具的挑選方法

雨具通常有穗飾披巾(雨披)式、風衣式、上下一套式。

以登山為目的時，請務必選擇上下一套式的雨衣。

上下一套式的雨衣不僅方便活動，還可以防禦從各個角度襲來的風雨，以防身體被雨淋濕。

即使上半身沒有被雨淋濕，下半身淋濕後也會導致體溫下降。

所以，請務必選擇上下一套式的雨具

穗飾披巾(雨披)式、風衣式的雨衣不可取。

雨具的挑選方法 2

關於雨具的面料，戈爾特斯 GORE-TEX 等制的防水、防風、具透氣性能的面料特別適合登山使用。其面料不僅可以防止從外部襲來的雨水，還有將體內的汗水(濕氣)向外排放的功能。

在雨中進行登山時會出汗，即使精心做了防雨的準備，但是，為避免身體不被汗弄濕，選擇透氣防，水性面料也是極為重要的。

2 登山前的準備

【高山病的預防措施】

北阿爾卑斯是 3000 公尺高峰連綿的山脈，有發生高山病的可能性。

何為高山病？

高山病是指由於海拔高導致空氣稀薄，使身體陷入慢性缺氧狀態時的疾病。

會引發頭痛、嘔吐、頭暈、嗜睡等症狀。

經過休息後，一般可使症狀得到緩解，但若不能恢復時只能不得已下山。

為使您享受攀登的樂趣，不受高山病的影響，請在登山前充分調整好自己身體的狀態。

預防措施

登山前的住宿，建議選擇上高地、平湯等標高較高的場所，以使身體預先適應高處。

· 登山前睡眠一定要充足。

· 登山過程中請隨時補充足夠的水分。

· 到達山中小房(住宿地)時，不可馬上睡覺。否則會使呼吸次數減少，導致身體不適。請暫時保持清醒，以使身體適應高處。

· 飲酒過多也是引發高山病的原因之一。

登山計劃

提早計劃、提早行動。

夏季登山時，為了在下午 4 點之前到達山中小房(住宿地)，請在計劃時調整出發時間、休息時間等。

來自韓國的客人，需要特別留意如下事項。

韓國與日本之間無時差，但是，由於經度的關係日本的日出/日落時間比韓國早。

為將美麗的大自然留給下一代

為保護山上美麗的自然，山中小房(住宿地)的管理者們每天都在致力於各種環保活動。

對於諸位前來登山的遊客，我們也請求各位在自然保護方面給予理解和協助，請大家合作。

〔洗手間使用須知〕

您知道嗎？人的排泄物是破壞自然的原因之一。

在高山山，由於分解排泄物的細菌不能充分發揮作用，未被分解的排泄物將會成為破壞自然的原因。

日本的山中小房(住宿地)為保護美麗的自然，在有限的條件下最大限度地致力於整備洗手間及排泄物的處理設施。請諸位諒解上述情況，在使用洗手間時給予合作。

使用後的手紙不可丟入馬桶，請丟入馬桶邊的垃圾箱裡。

使用後的廢紙，山中小房將進行焚燒處理。

請節約用水。

在無水源的日本的高山上，所有用水來自雨水或溪流，所以非常珍貴。

嚴禁浪費用水。

【登山路】

為保護環境及保護諸位登山者的安全，山中小房的有關人員義務地對登山路進行修繕，並進行路標設置等方面的工作。山中小房設有援助其活動的募捐箱，若您能夠認同其宗旨，拜請您一定贊助捐款。

致各位導遊

為防止遊客突發疾病等，請務必準備以下裝備。

緊急營救藥品

小型袋狀攜帶帳篷

在日本可使用的行動電話(手機)(求救時的必要物品)

發生事故時，為能夠採取相應的措施，登山過程中不可分散行動。

在日本，山岳遇險時的救險費、住院費均需遇險者本人負擔。因而，為使參加者能夠利用遇難保險需妥當辦理手續。

衷心祝願諸位安全攀登高峰。