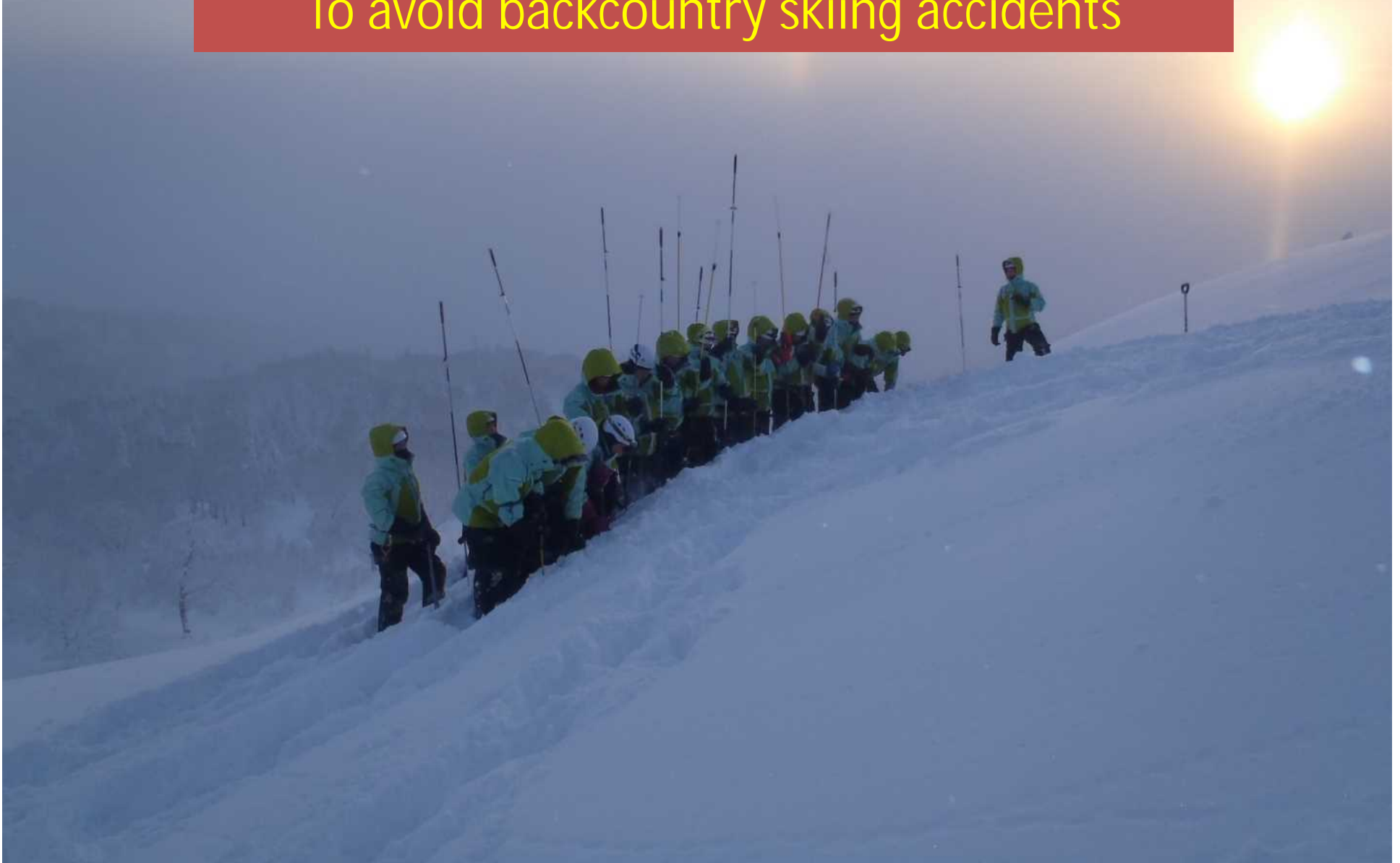


バックカントリー遭難を防ぐために

To avoid backcountry skiing accidents



無理のない計画と「登山計画書」の提出を

Make a safe climbing plan and submit a "Climbing Report"

登山技術、体力、経験に応じた山を選ぶ

Choose a mountain suitable for your skill, strength and experience.

無理のない登山計画を立てる

Make a safe climbing plan

登山計画書

Climbing Report



家族や職場などに知らせるとともに、最寄りの警察署又は交番、駐在所に提出しましょう。

Report to your family or workplace, and also submit it to your nearest police station or police box

【単独行動を避ける】

Avoid skiing alone

危険！！

Be careful!!

- 沢への転落

Fall down to a mountain stream

- 雪崩の巻き込まれ

Hit by an avalanche

- 転倒によるケガ

Injured by a fall

- 立木への衝突

Smash into a tree

1人では助けを求められないこともあります

If you are alone, it is difficult to ask for help.

必要な装備

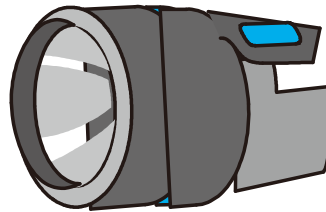
Necessary equipment

- 通信機器 ~ 携帯電話、アマチュア無線

- Communications equipment ~ Handyphone, Amateur radio

- ヘッドライト

- Headlamp



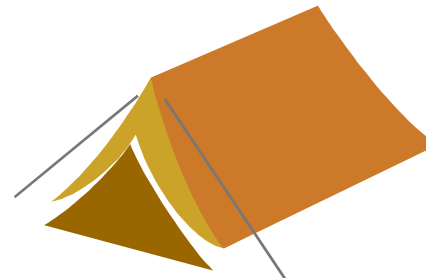
- 防寒着 (フリース、ダウンジャケット)

- Snowsuit (Fleece, Down jacket)



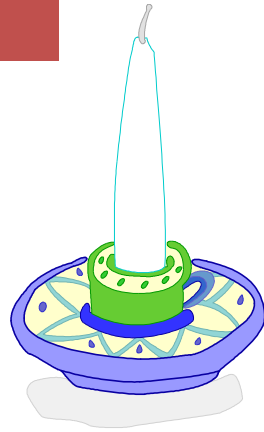
- ツェルト・レスキューシート

- Zelt (tent), Rescue seat



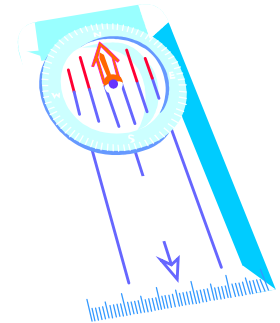
- ・ ガスストーブ

- ・ Gas heater



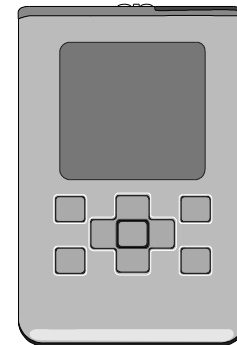
- ・ 地図・コンパス

- ・ Map · Compass



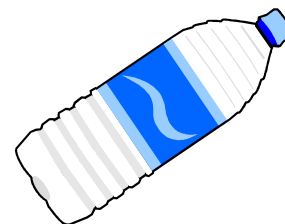
- ・ GPS(特におすすめ)

- ・ GPS(especially recommended)



- ・ 非常食(低体温症にはカロリー補給が有効)

- ・ Emergency rations(supplementation of calories is effective for hypothermia)



雪崩対策装備

Equipment for anti avalanches

ビーコン

Beacon



プローブ

Probe



ショベル

Shovel



雪崩エアバック

Airbag for
avalanches

