



登山者のみなさんへのお願い (新型コロナウイルス感染拡大防止)



1 体調管理 : 体調に不安がある場合は絶対に入山しないこと

・日頃の体調管理に加え、登山当日には体温測定を行うなど体調を確認し、発熱やせき等の症状がある場合には登山を控えてください。

2 情報収集 : 山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底すること

・山小屋やテント場を利用する場合には、必ず、営業しているか、新型コロナウイルス感染症対策が施されているかを確認し、事前に予約をしてください。

3 山選び : 登山者自身の力量にあった山選びをすること

・新型コロナウイルスは潜伏期間が比較的長く、入山時は元気でも登山中に発病する可能性があります。登山中に発病した場合、高所では血液中に酸素を取り込みにくく、また、低い気温や悪天候なども影響し、感染症を悪化させる危険性があります。

・体力不足による疲労も山岳遭難の原因の一つです。「新潟 山のグレーディング」やガイドブック等を参考に、「登りたい山」ではなく「自分が登れる山」を選んでください。

・感染の疑いがある人が救助対象となった場合、救助にあたる救助隊員は十分な防疫対策を整える必要があります、通常の救助活動より時間がかかる場合があります。また、その後の救助・医療体制にも多大な影響を与える可能性があります。

4 行動計画 : 混雑を回避する登山計画により行動すること

・密集・密接を避けるため、登山は少人数で行い、会話は控えめにしてください。

・行動中はフィジカルディスタンスを確保してください。一般的には2メートルですが、運動強度が高い場合は吐く息が激しくなるため、さらに距離を空ける必要があります。

・山小屋や休憩場所ではマスクを着用の上、手指消毒を励行してください。なお、登山中にマスクを着用する場合は、熱中症や脱水症状に注意し、状況に応じて外してください。

5 装備 : 感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰ること

・感染予防グッズとして、マスク、消毒液、クロス、体温計、使い捨て手袋、密閉ビニール袋、携帯トイレを携行してください。

・山小屋が感染拡大防止のルールを定めている場合は従いましょう。