

登山者の皆様へ

入山する際は、次の5つのお願いを守ってください。
また、事前に登山計画書を必ず提出してください。

5つのお願い

- 1 体調管理：体調に不安がある場合は、絶対に入山しない
- 2 情報収集：山小屋・テント場の営業確認、事前予約を徹底
※テント場は予約不要であっても、当日の混雑状況によりテント設営ができないことがある。
- 3 山選び：十分に難易度を落とした山選び
- 4 行動計画：混雑を回避する登山計画により行動する
- 5 装 備：感染予防グッズを携行し、ゴミは持ち帰る

県山岳情報



万一、遭難（自力下山できない）した場合は、110番をしてください。

ただし、救助要請をしても、救助には時間がかかります。
状況によってはその日のうちに救助できない場合もあります。

救助を待つまでの間に必要な風雨をしのぐ装備品を必ず携行してください。

- ・北アルプス南部地区山岳遭難防止対策協会
- ・環境省中部山岳国立公園管理事務所
- ・長野県松本地域振興局商工観光課
- ・長野県松本市総合戦略局アルプスリゾート整備本部
- ・長野県安曇野市商工観光スポーツ部観光課
- ・北アルプス山小屋友交会