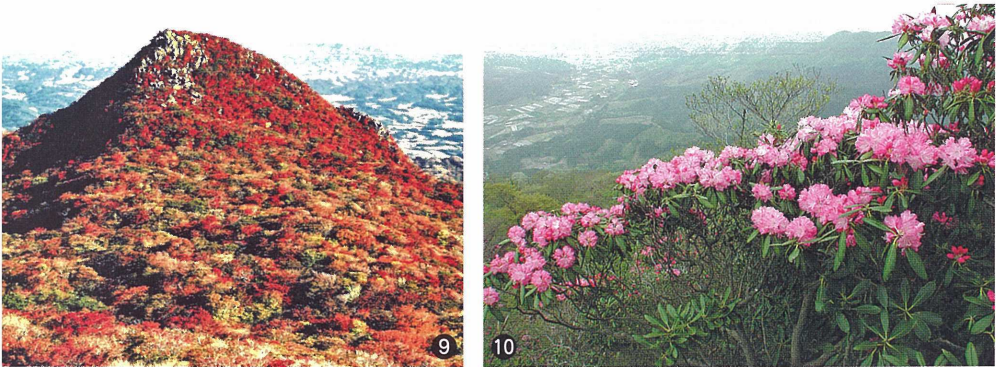




登山する前に…自分(たち)を守るための十箇条

- 登山者は必ず登山者名簿に記入しましょう。
- トイレは必ず事前に済ませておきましょう。
- 気温は100m高くなるごとに約0.6度下がります。頂上付近では、平地より10度以上も気温が下がる場合があります。また、平治岳や大船山はミヤマキリシマなどの枝が刺さります。必ず服装は…
●長袖シャツ●長ズボン●防寒着●帽子●手袋●雨がっぱ
- 石や岩が多くて転びやすい場所があります。特にガレ場や下りはけがをしやすいので、慎重に歩きましょう。歩くための装備は必ず…
●登山靴・トレッキングシューズ (はきなれた歩きやすい靴)
●登山用ストック
- 事前にコースを十分に調べるとともに、必ず次の物品も携行しましょう。
●地図●方位磁石 (コンパス) ●携帯電話または無線機 (充電確認)
●ヘッドランプ
- そしてリュックサックの中に必ず…
●水 (晴天日は2リットル必要) ●食料 (チョコやキャンディーなども)
- 持物は背負うようにし、手には物をもたないようにしましょう。
- 集団での登山の場合、離ればなれにならないよう、グループの先頭と最後尾は必ず指導者が歩きましょう。
- 「迷った」と思ったら、まず心を落ち着かせて、来た方向、近くの登山道の目印がないかを確認しましょう。次に目印を残しながら、登山道の目印がある所まで戻りましょう。
- 万が一遭難した時は携帯電話や無線機で早めに警察などに連絡しましょう。※くじゅう山系は基本的に携帯電話エリア外ですが、眺望がきく場所では利用できる場合があります。

大分南警察署 097-542-2131
竹田警察署 0974-63-2131

※ いずれのルートも登山靴または運動靴などが必要です。原生林に立入らないで、歩道のみを通行してください。