

## 家に帰るまでが 山登り



天気も良いし、山登りでもしようかな…

ちょっと待って！  
ちゃんと、事前準備したの？  
山に登る前に、色々準備しないとダメだよ。  
今から注意点を教えるから、それを守って  
事故のない、楽しい登山をしよう！



## 安全で楽しい登山をするために



### 年齢・体力に応じた計画を…

Check

ルート、時間に余裕のある計画を立てましょう。



### 登山計画書の作成・提出を…

Check

下調べや事前準備を忘れずに行いましょう。



### 山道から外れない…

Check

安易なルート変更は避け、日没までに下山しましょう。

## 山での服装や装備品の準備も要点検！

