

準備編

山で働く人々の声に耳を傾けて

人気度、曜日、時間帯…
混んでいる山は避ける

自宅、経由地、
山岳エリアの行政の
メッセージを確認する

2週間前から
体調の管理を

登山道、山小屋、
テント場の最新情報
をチェック

体力、技術、時間…
余裕をもって計画を立て、
早めに計画書を提出する

距離が保てないときに
備え、ネックゲイター、
マスクを

グループでも
1人用テントを
中心に

手指消毒グッズを
用意する

