

登山者の皆様へ（お願い）

大山は、ケーブルカーの新型車両のデビュー、ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンへの掲載がされるなど、ホットな話題もあり、多くの登山者が訪れております。

大山は、標高 1,252m で山頂の天候も急変することがあります。

登山する際は、十分な装備（照明器具やカッパ類など）で体力的に無理のない計画を立てるなど、日没になる前に余裕をもった下山、体力に見合った登山を心がけましょう。



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

救助要請事例

伊勢原市・伊勢原市消防署

事例1 暗くなってしまい、ライトがないので下山できなくなった。

解決策

照明器具（ヘッドライトや懐中電灯など）を持参しましょう！

* 冬季や曇りの日などは暗くなるのが早いです。早めの下山を心がけましょう。

事例3 単独登山の下山中、疲労により動けなくなってしまった。

解決策

体力に見合った登山を心がけましょう！

* 単独登山は危険ですので避けましょう。

事例2 足がつってしまい下山できなくなった。

解決策

体力に見合った登山を心がけましょう！

* 登山前は軽いストレッチで筋肉をほぐし、疲れたら体を休め、ふくらはぎのストレッチマッサージュを行いましょう。

* 十分な水分の持参、こまめな水分と塩分補給をしましょう。

* 休憩を取り時間に余裕をもった登山計画を立てましょう。

令和4年中、57件の救助要請等が発生し、消防・警察・山岳救助隊が出動しています。

登山者の皆様へ（お願い） Caution!

「こうして防ごう！事故のない登山」 Tips to prevent accidents when mountain climbing!



- ① 余裕ある行動 「早い到着」が原則！
Have some room to move. Arrive early is a general rule.
- ② 自己管理の徹底 体力、健康状態に応じた登山
Strict self-management. Climb at a pace that suits your physical condition.
- ③ 引き返す勇気を持って 当初の目標は次回！
Have the courage to turn back. You can always make it to the top next time.
- ④ 現在地を常に確認 地図は必ず見よう
Keep track of your location. Make sure to check the map.
- ⑤ 携帯電話を上手に活用 GPS機能など
Smart use of smartphones. GPS applications can be helpful.