

運動公園前交番だより

福井南警察署
運動公園前交番

アウトドアシーズン到来！！

海の日 7月17日(月)

山の日 8月11日(金)



ちょっと待って・・・その服装で大丈夫？



大自然の中、山に登り、海を泳ぎ、青空の下で友人、家族とBBQをする・・・気持ちいいですね！
さて、この夏、県内外の山に登山する計画を立てている方もいるかと思います。
今までも登山されている方、これから登山を始める方も、今一度携行品や服装等を確認してください。

○ 長袖、長ズボンの着用

登山中は、蚊・アブ・蜂など様々な虫がまとわりついてきます。
また、整備された登山道であっても、尖った石や葉っぱ等でケガをしてしまうおそれもあります。
せつかくの登山中にケガをして気分が半減・・・ということがないように、長袖・長ズボンの着用をオススメします。

○ 熱中症対策

登山中は思っている以上に汗をかいたため、気付かない内に水分不足となり熱中症となることも・・・
こまめな休憩・水分補給を心がけて下さい。
また、黒髪の方は、熱中症予防と併せて、蜂除けのためにも帽子を被っての登山をオススメします。

○ 登山に見合った靴を履く

登山靴は、普通のスニーカーより、ソールが固くカットが高くなっています。
ソールが固く、カットが高いほど荒れた道に向いているので、登る山の特徴に合わせて靴を選びましょう。
登山靴を履けば、帰宅後の疲労度も変わってくるので、靴選びは重要です。

○ 上着・合羽を持っていく

「山は生き物」という言葉の通り、登り始めは快晴でも、急に雨が降ってくることはよくあります。
また、山頂で汗をかいた体が冷やされ、下山時には寒さで体力が奪われてあわや遭難・・・なんてことも。
そのため、カバンの中には、ウィンドブレーカーのような上着や合羽、着替えを入れておいてください。

更にもう一押し！！

1 無理をしない

市内にある文珠山や一条城山は、ハイキング気分で登りやすい山ですが、
そんな山でも実際に遭難は発生しています。

中でも、登山中の『体調不良』により下山不可能となる遭難が多いです。

「登りだした以上は、山頂に行きたい！！」という気持ちはよくわかりますが、
救助するまでには時間がかかるので、ご自身の体調だけでなく天候も考慮し、
登らない、引き返す等の『勇気ある決断』をお願いします。

2 万が一に備えてしっかり準備する

県内の山であれば、多くの山で携帯電話が通じます。
万が一の遭難・ケガに備えて携帯電話は充電して持っていきましょう。

登山の際は登山届の提出を！！

登山計画書（登山届）は、あなたの生命を守る命綱です。安心して登山していただくために、計画書の提出をお願いします。

～届出方法～

○登山道入口の登山ボックスに投函

○県警のHPからWEB提出

○県警本部又は登山する山を管轄する警察署への郵送・FAXによる届出

QRコードを読み取り
簡単アクセス!!



福井県福井南警察署 ☎0776-34-0110 緊急の場合は110番