森の案内人と歩く

トレッキングの準備

楽しく山歩きをするためには準備が大切。安全を第一に考えて、 天候や気候など、いろいろな条件に備えましょう。

●帽子

服装

日差しや障害物から頭部を守るため、 つばのあるものを用意しましょう。

●手袋

植物かぶれを防ぐほか、 転倒時のケガ予防になります。

●長袖シャツ

虫刺されや障害物、日焼けを防ぎます。 体が冷えないよう、速乾性の素材を。

●長ズボン

足の伸縮がしやすく、ゆったりし て動きやすい丈夫なものを。

●登山靴

トレッキングでは登山靴が必須になります。サンダルやスニーカーでは参加できません。

持参品

昼食・飲み物 雨具(上下が分かれるもの) レジャーシート タオル・手袋など

こんなものにはご用心

楽しさの影には危険も潜んでいます。 注意を払うことで、事前に危険を回避しましょう。

*

天気予報はしっかり確認 して装備を備えましょう。 暑さ、寒さ対策や、

雨具の準備は重要です。



1

毒性の強いスズメバチや アシナガバチには要注意。 黒い色の服や、強い匂いの 香水などは、ハチが寄って くる場合がありますので、 避けましょう。



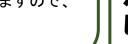
マダニは主に 草むらや森林に います。

ダ

長時間地面に直接 寝転んだり、 座ったりするのは やめましょう。



強い毒性を持つ マムシは要注意。 見つけたらそっと 離れましょう。



被害にあったらすぐ病院へ!



ウルシやハゼノキなど、かぶれる おそれのある有毒植物には 触れないようにしましょう。



バミナリ

発生したら尾根や高い木の近くは避け、 多くの木がある樹林内に移動しましょう。