

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

●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。



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

持参品

こんなものには ご注意ください

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

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。

ハチ

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

マダニは主に草むらや森林にいます。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。

へビ

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！

植物

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。

カミナリ

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。