



春山登山の注意点

◎体温調節◎

- ★登山中は暑い⇒汗をかく⇒こまめな水分補給
- ★山頂は風が強く、気温が下がる⇒一気に冷え込む

汗冷えからの低体温状態が発生する
※対策※ 服装に注意 レイアリングをする
レイアリングとは重ね着をすること



(例)

- ベースレイヤー(インナー) ⇒汗の吸収性が高いもの
- ミドルレイヤー(フリース) ⇒体温を保つもの
- アウトレイヤー(ウインドブレーカー等) ⇒風や雨から守る

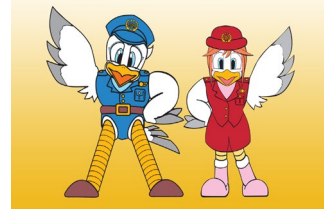
◎道迷い注意◎

身近な六甲山だからこそ注意を

- ★六甲山の特徴
 - ⇒意外に道が多く、分岐が多い
 - ⇒似た道が多く、意外と迷いやすい山
 - ⇒身近な山なので安易に無計画に登山をしてしまいがち

- ※対策※
- 分岐では立ち止まり、確認する
 - 地図アプリ等の活用
 - 踏み跡に惑わされない

安全な登山に向けて



★★重要★★

迷ったら引き返す

日の入り時間を確認して、夕方までには確実に下山する計画を