

# 新型コロナウイルス感染防止のための新しい登山様式

これから登山を行うにあたり、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を最大限講じた新しい登山様式が必要です。登山愛好者の皆様におかれてはこの「新しい登山様式」を参考にしていただき安全安心な登山を楽しみましょう。

## A：登山計画とアプローチ

- 最初は歩行時間の短いハイキングや日帰り登山から始め、体力を確認しましょう。
- 山域を管轄する自治体の移動制限等の情報、公共交通機関の運行状況や登山口までのアクセス情報を必ず確認してください。
- テント場や山小屋を利用する際は事前に管理者に連絡し、運営状況や感染拡大防止のためのルールを確認してください。
- メンバー数は密集・密接を避けるため少人数を推奨します。
- 接触確認アプリ「COCOA」を積極的に活用してください。



## B：登山前の体調管理

- 日頃から自身の体温、健康管理を行いましょう。
- 平熱を超える発熱や少しでも風邪症状があれば入山を中止してください。
- 家族、友人、身近な知人等に感染が疑われる方がいる場合、また過去（2週間前以内）に感染者と接触した場合は入山は控えてください。



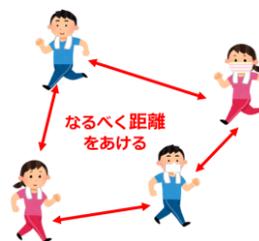
## C：登山装備（通常の登山装備に加えて）

- 日帰り：マスク（バンダナなどでの代用も可能）、アルコール消毒液、体温計（接触型）、使い捨て手袋、ファスナー付きポリ袋
- 宿泊：寝袋（小屋に寝具がある場合も持参）、ウエットティッシュ
- 自分が出したゴミは密封し、必ず持ち帰るようにしましょう。



## D：登山行動中

- 行動中は周囲の人と2 m以上の距離をあげましょう。熱中症のリスクが高くなることから、行動中に息苦しさや暑さを感じる際はマスクを外しましょう(会話をする等、状況に応じてマスクを着用)。
- アルコール消毒液でこまめに手指消毒を行いましょう。
- 体調不良のメンバーがでた場合は新型コロナウイルス感染症を念頭において手当てしましょう。  
自力歩行が可能な場合は速やかに下山してください。



## おわりに

登山者自身が今までの登山とは異なり、常に感染予防が必要であることを意識しながら新しい登山様式を心がけてください。

団体名