

夏山遭難の防止

乾く前に 水分・塩分 熱中症予防

北海道警察からのお知らせです。
気温が上昇し、登山やハイキングなどで山に出掛ける機会が多くなります。
自分の体力・技術を過信せず、こまめな水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。

北海道警察【https://x.com/HP_tiiki】

4 夏山遭難の防止

「乾く前に 水分・塩分 熱中症予防」

- 無理のない計画を立て登山計画書を提出しましょう。
登山技術、体力、経験に応じた山を選ぶなど無理のない計画を立て、登山計画書を作成して、家族や職場等に渡すほか、最寄りの警察署又は交番・駐在所に提出しましょう。
- こまめな水分と塩分の補給を行い、熱中症を予防しましょう。
汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。
手早く水分や塩分を一緒に補給できるスポーツドリンク等でこまめな水分補給を行い、熱中症を予防しましょう。
- 複数人による登山を心掛けましょう。
事故の遭遇時に対応できるよう、経験豊富なリーダー等と一緒に登山しましょう。
- 携帯電話を持ちましょう。
万が一の遭難に備え、携帯電話を必ず持ちましょう。
- 万全の装備と余裕ある食料等を準備しましょう。
装備不備や食料不足が最悪の事態を招くおそれがあります。
急激な天候の変化にも耐えることができる十分な装備と、停滞時に備えた食料や燃料等を準備しましょう。
- 気象情報の確認をしましょう。
入山前には必ず天気予報を確認し、天候の悪化が予想される場合は、登山を中止しましょう。
また、途中で天候が悪化した場合は、すぐに引き返すなど安全な登山に努めましょう。

令和7年7月

北海道警察北見方面本部