

# 山菜採り入山者心得

山菜採りによる遭難に注意



複数で入山・目立つ服装で・無理をしない

ヒグマにも注意



慣れた山にも危険があります  
次のことに心掛けましょう

## ☐ 行き先を家族に告げる

『自分だけの秘密の場所だから』では、行き先がわからず捜索開始が遅れます。行き先や帰宅時間を家族等に知らせましょう。

## ☐ 単独での入山を避ける

万一、迷ったり、けがをした場合、一人では救助要請できないことがあります。複数で入山し、絶えずお互いの位置を確認しながら行動しましょう。

## ☐ 目立つ色の服装を

山中では、赤・白色系の服装が目立つので、救助隊やヘリコプターから発見されやすくなります。また、山の天候は変わりやすいので、雨具や防寒着を携行しましょう。

## ☐ 携帯電話, 笛を携行する

非常時の連絡手段として、携帯電話を持ちましょう。

笛があると自分の存在を知らせることができます。

## ☐ 落ち着いて行動する

山中で迷ったときは、むやみに歩き回らず、体力の消耗を抑えて、発見されやすい視界が開けた場所で待機しましょう。