

高齢登山初心者心得帖—低山無雪期

レスキュー比良 松下征文 20210714

登る自由と義務、危険と困難、非常食と予備食

非常用持物（非常食や非常用簡易テントを忘れないこと）

下ばかり見て歩かない。数歩歩いたら前方を見る。危険個所を早く感知する。

防御反応の衰えを自覚する。小石にけつまづく、倒木や木の枝で頭を打つ。

話に夢中にならない。大事な所を見逃す。勝手に止まって写真を撮らない。

地形図は知らないより知っている方が良いという程度でいい。

登山道の概念をしっかりメモしてこまめに見る。

スマートフォンを持っていれば、難しくないので地図アプリを活用する。

誰か登っているだろうと思わないこと。

わけもなく赤テープ等に惑わされない事。

一人で行くのは迷子のもと、絶対に二人以上で行く。

その日その登山道の遭難比率は高いと知る。

疲れて休んで先に行つてと言わない。いつもまとまって動く。

要らないもの、あれば便利というものを持たない。必要なものは絶対に忘れないこと。

可能な限り集まって、地図を見て計画する事。

天気予報をよく理解する事。TVの予報は町の予報です。

視力に合った眼鏡を使う。山やからと古い眼鏡を使わない。

持病があれば自覚して無理な計画をしない。絶えず健康管理に留意する。

一過性虚血発作が稜線や急斜面で発症すると転落して重傷か死亡（突然死）。

迷ったら分かる所まで引き返すのが一番だが、疲れて戻れない時や滑落した時は、その場か近くの安全な所で救助を待つ、必ず助けが来る。それを信じて待つ、必ず生きて帰ると気を強く持って救助を待つ。ただし、登山計画書や登山届を出していないときは助からないことが多い。死を覚悟せよ。

夜間行動はしない。今日中の下山はあきらめる。

魔の時間帯がある。昼食後の下山中14:00～15:30転倒滑落道迷い多発時間帯。

喉の乾きがなくなると水分をとろう。汗をかいているときは塩分補給も忘れないこと。

休むごとに少しでも燃料補給（行動食）をする。

家でもザックを担いでストックついて歩こう。技術の前に体力を。

山登にはお金がかかる。山登の道具にはお金をかける。良いものは貴方を守る。粗悪な物で事故したら治療費や葬儀代の方が高つく。

山の本を読むこと、入門書一冊と遭難に関する本一冊を手元に置いて登山計画をたてる前に時々読む事。