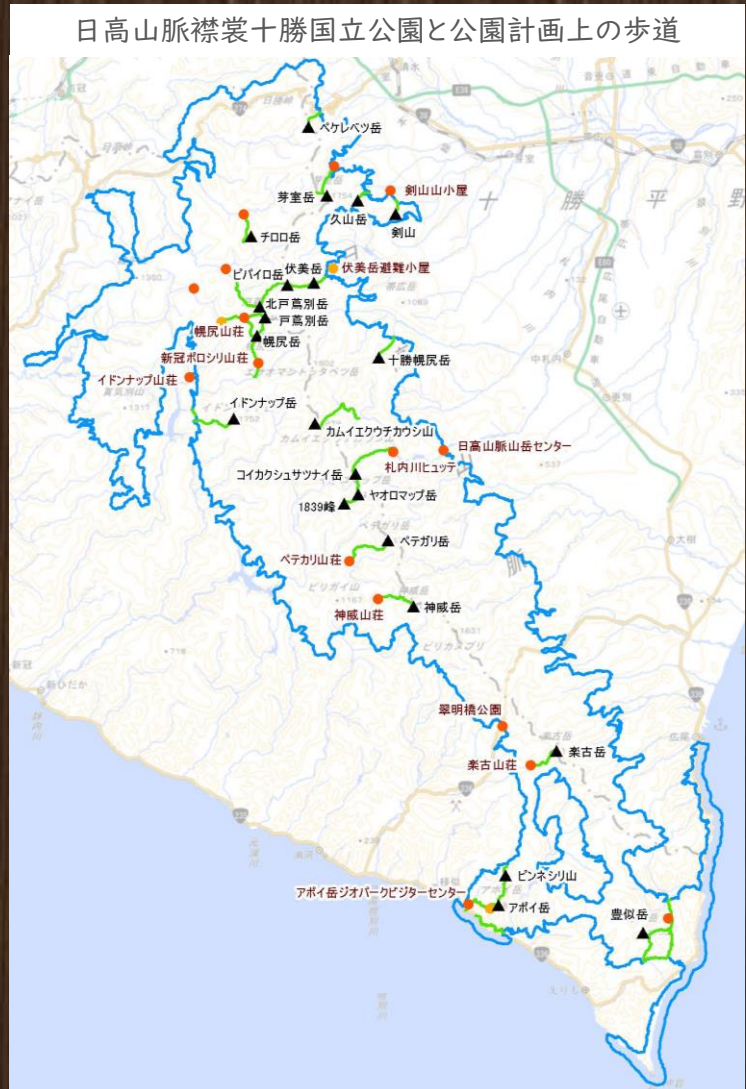


日高山脈襟裳十勝国立公園 夏山登山の 5つの心得

手付かずの自然が残る日高山脈。
国立公園内にあり歩道と呼ばれているものも、ほとんどが**上級者向け**です。
ルール・マナーを守り、各自で安全を確保し、責任ある行動をお願いします。



- ### 1. 入念な準備をしましょう
- 誘導標識はほとんどありません。
読図の技術/地図/コンパス必須です。
 - 事前に気象情報を確認・予測し、
悪天候に備え、**雨具/防寒具**を持ちましょう。
 - 位置情報発信機**を持参しましょう。
一部山域では貸出しも行っています。
 - 登山用GPSアプリの活用は可能なものの、
電波/GPSを使えない場所もあります。
 - やぶこぎ、徒渉、沢登り等を伴います。
高い登山技術/相当の装備・体力が
必要であることを前提に準備しましょう。
 - 全域がヒグマの生息地**です。
死亡事故も発生しています。
熊鈴/笛/クマスプレーを持参しましょう。

- ### 2. 登山計画書を必ず提出しましょう
- 家族・友人等に必ず行き先を伝え、
警察へ登山計画書を提出しましょう。
 - 登山口の**入林簿等**にも記入しましょう。
 - 余裕を持った登山計画**にしましょう。
悪天候下では、沢の増水・滑落等の危険が増します。**中止を判断する勇気**も必要です。

- ### 3. 野生動物に餌を与えたり、近づいたりしないでください
- 人に対して攻撃的になったり、動物の生態/行動に悪影響を与えます。
事故やけがにつながることもあります。**野生動物とは一定の距離**を保ちましょう。

- ### 4. 希少な動植物等を採ったり、傷つけたりしないでください
- 国立公園内では、採取等が規制されている動植物種があります。
また、動植物や土石の採取が規制されている場所があります。
基本的には、**見るだけ、写真を撮るだけ**にしましょう。

- ### 5. ローインパクト(低負荷)な登山を心がけましょう
- ゴミは持ち帰り**ましょう。
ヒグマ等を誘引するなど、人との軋轢を生じさせる原因になります。
 - 施設を**清潔**に利用しましょう。
来るときよりも美しく。
 - 歩道や休憩ポイントでは、植生や土壌の損傷を防ぐため、**道を外れない**ように
しましょう。
 - 一部の登山口や山麓部の避難小屋を除き、**トイレはありません**。
入山前にトイレを済ませましょう。
使用した携帯トイレ等は持ち帰り、各自治体のルールに基づき処分しましょう。

登山計画書

【提出先】
北海道警察

国有林
林道の状況

気象情報

室蘭気象台

帯広測候所

ヒグマに注意

北海道

さらに詳しく
日高町

遭難発生情報

北海道警察

安全登山で無理なく楽しみ、魅力ある自然を後世に守り伝えましょう。