

バックカントリーエリアにおける

見渡す限りの銀世界、北海道の冬山には大きな魅力があります。
しかし、バックカントリーエリアでのウインタースポーツは、

常に危険と隣り合わせ

であることを忘れてはいませんか？

北海道の自然を楽しむために、次の点に注意しましょう。

▶ その1 天候・雪崩状況の確認

- 風や雪の注意報、警報は出ていないか。
- 雪崩の危険性は高くないか。
- 最新の天気予報を確認する手段はあるか。

▶ その2 地形・ルートの確認

- 自分の技術、体力に見合ったルートか。
- 入山から下山までの行動をイメージできているか。

▶ その3 冬山装備で入山

- 冬山三種の神器（ビーコン、プローブ、スコップ）を持っているか。
- 悪天候の条件下でも耐えられる装備と食料を持っているか。

▶ その4 登山計画書の提出

- 単独行動はしない。同行者はいるか。
- 登山計画に無理がないか。登山計画書を提出したか。

▶ その5 撤退する勇気

- 悪天候、視界不良時に撤退する覚悟はあるか。
- 万一の遭難に際して、命を守る行動を知っているか。

北海道・北海道警察



- ▶ **1. Check the information of weather and avalanche.**
 - ❑ Are there advisories or warnings of wind or snow?
 - ❑ Is there a high risk of avalanche?
 - ❑ Do you have an access to the latest weather forecast?
- ▶ **2. Check the terrain and route.**
 - ❑ Are your skill and strength enough to traverse the route?
 - ❑ Do you have a clear vision from start to finish of the mountaineering?
- ▶ **3. Start mountaineering with winter equipment.**
 - ❑ Do you have three MUST items (beacon, probe and shovel)?
 - ❑ Do you have the equipment and food to survive under bad weather?
 - ❑ Do you have a mobile GPS, a communication device, such as a mobile phone and spare batteries?
- ▶ **4. Submit a mountaineering plan.**
 - ❑ Organize a party, don't go alone.
 - ❑ Is the mountaineering plan feasible?
Have you submitted a mountaineering plan?
- ▶ **5. Withdraw with courage**
 - ❑ Are you prepared to withdraw the mountaineering under bad weather or no visibility?
 - ❑ Do you know how to act to save your life in the case of distress?

Hokkaido Government • Hokkaido Prefectural Police

在雪山的偏僻地区(Back Country) 进行冬季运动是非常危险的。

北海道雪山就是一望无际的银世界，并且有引人的大魅力。
在雪山的偏僻地区进行冬季运动时，
你千万不要忘记总是存在危险的。

▶ 1. 该确认天气和雪崩情况

- 该确认有没有强风或大雪警报
- 该确认雪崩的危险性高不高
- 该经常确认最新天气预报

▶ 2. 该确认雪山地形和爬山路线

- 该确认是不是路线跟自己技术和体力符合
- 该确认是不是从进山到下山的计划很安全

▶ 3. 只要准备好为了雪山的装备，才能进雪山

- 该预先准备雪山的“三大件”（就是信标 (beacon)，探棒 (probe)，铁锹)
- 该携带装备和食物在恶劣天气的情况下也能忍受
- 该携带袖珍全球定位系统 (GPS)、手机等等的通讯机器、预备电池

▶ 4. 千万要提交爬山计划书

- 不要一个人爬雪山，该跟同行者一起爬雪山
- 该确认在计划书里有没有不可能的、还有提不提交计划书

▶ 5. 该毫不犹豫地撤退

- 在恶劣天气或者视野不好的情况下，该毫不犹豫地撤退
- 以备万一，该知道为了保护生命的行动

北海道・北海道警察