

【登山】

H3Over.

内容

上毛三山の一つ赤城山（あかぎやま）を登ります。雄大な風景、山の動植物、仲間との協力、達成感など、登山のもつダイナミックさや爽快感を味わいましょう。

活動に必ず必要なもの

- 服装：トレッキングシューズ又は履きなれた靴 靴下(くるぶしを覆う長さ) 手袋
帽子 長ズボン(ストレッチ性のあるもの) 脱ぎ着しやすい上着(体温調節のため)
- 持ち物：ザック(20ℓ以上) 水分(1.5ℓ:スポーツドリンク) 雨具(上下セパレート)
防寒着 汗拭きタオル 食料 行動食(おやつ) 熊鈴
自分用救急セット(絆創膏や常備薬など)

※団体引率者は、「地図」、「コンパス」、「水2ℓ(非常用)」をお持ちください。

※鍋割山登山の場合は、当施設と連絡が取れる「無線機」をお持ちください。(事務室で貸し出します)

※登りはじめは涼しいくらいの服装がおすすめです。(登り始めると汗をかきはじめます)

活動前の準備

- 1 「登山実施届」に必要事項を記入し、事前にFAXにて所へ送る。
- 2 入所後、事務室にて打ち合わせ。

活動の流れ

- 1 服装・持ち物確認・準備体操
- 2 交流の家職員からの説明を聞く
- 3 スタート

交流の家で貸し出しできるもの

- ・熊鈴 ・コンパス ・トランシーバー(電池は団体でご用意下さい ※単3電池3本)
- ・無線機(鍋割山コースのみ)

留意点

※参加者の体力に応じて適切なコースを選びましょう。

※登山は、「体力」以外にも「服装」「持ち物」が大切になります。事前の入念な準備をお願いいたします。

※疾病者が出ることを想定して、「ここで疾病者が出た場合、誰が引き連れて、搬送するのか」など緊急時の役割分担を明確にしておいてください。

※常に天候状況を確認してください。

※雷鳴が聞こえた時点で、直ちに避難してください。

※山頂に立つことがゴールではありません、全員が無事に下山することがゴールです。

※携帯電話は電波が入らないところがあります。

※安全上、職員が中止の判断をすることがあります。

※樹木や植物は採らないでください。

※ゴミは、必ず持ち帰りましょう。