

# 大山へようこそ



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

**登山計画や装備品、体調は万全ですか  
安全で楽しい登山にしましょう**

## 山登りでの注意事項

- ◎体調は万全ですか。
- ◎飲酒はしていませんか。二日酔いではありませんか。
- ◎飲み物、食料など持ち物のチェックをしましょう。  
日帰り登山でも一日分の食料は確保しましょう
- ◎体力は温存してください。  
山は上りだけではありません。下りには上りよりも 注意が必要です。  
事故の大半は下山中の事故です。
- ◎ふもとと山頂では気温差が約6℃程あります。  
服装は体温調節ができるやすい服装で、急な雨などにも対応できるものを  
履物は、しっかりと足首の固定ができてください
- ◎大山は、標高1,252メートルの山ですが、油断は禁物です。  
山のマナー「登り優先」「山側待機」「あいさつ声掛け」「情報交換」
- ◎無理をしないで、疲れを感じたら景色を楽しみ、安全な登山を楽しんでください。
- ◎登山計画を今一度確認しましょう。  
山は平地よりも早く暗くなります。冬、夏時間はしっかり確認し早めの下山を！
- ◎家族、グループ間の連絡方法は確認していますか。  
単独登山よりも複数人での登山を心掛けてください。
- ◎中高年登山者の方は体力に見合った登山を心掛けましょう。  
過去の体力は過去のもの年齢を考え、控え目の登山を心掛けて下さい。



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン



伊勢原市公式イメージキャラクター  
クルリン

**伊勢原市  
消防署・消防団  
伊勢原市山岳救援隊  
伊勢原警察署**