

登山者の皆様へ（お願い）

大山は紅葉シーズンを迎え、ケーブルカーの新型車両のデビュー、ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンへの掲載がされるなど、ホットな話題もあり、多くの登山者が訪れております。

大山は、標高 1,252m で山頂の天候も急変することがあります。

登山する際は、十分な装備（照明器具やカッパ類など）で体力的に無理のない計画を立てるなど、日没になる前に余裕をもった下山、体力に見合った登山を心がけましょう。



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

救助要請事例

伊勢原市・伊勢原市消防署

事例1 暗くなってしまい、ライトがないので下山できなくなった。

解決策

照明器具（ヘッドライトや懐中電灯など）を持参しましょう！

* 冬季や曇りの日などは暗くなるのが早いです。早めの下山を心がけましょう。

事例3 単独登山の下山中、疲労により動けなくなってしまった。

解決策

体力に見合った登山を心がけましょう！

* 単独登山は危険ですので避けましょう。

事例2 足がつってしまい下山できなくなった。

解決策

体力に見合った登山を心がけましょう！

* 登山前は軽いストレッチで筋肉をほぐし、疲れたら体を休め、ふくらはぎのストレッチマッサージを行いましょう。

* 十分な水分の持参、こまめな水分と塩分補給をしましょう。

* 休憩を取り時間に余裕をもった登山計画を立てましょう。

平成 27 年 10 月 1 日以降、20 件以上の救助要請が発生し、消防・警察・山岳救助隊が出動しています。