

ゆとりのある登山計画を立てて、早めの下山を心がけ！  
防寒対策や食料、水など十分な装備を持って、安全安心の利尻山登山！

- これからの時期、平地は秋でも山は冬へと変わります。
- 利尻山の初冠雪の平年値は10月3日。
- 日中の時間も短く、急に暗くなります。9月下旬の日の入りは17時20分頃です。
- 登山の際は、気象や地形などの条件を十分調べ、無理のない計画と万全な対策を！

《装備の留意点》

- 無線機や携帯電話等**連絡手段を万全に**しましょう！
  - 予備のバッテリーを持参し、連絡手段を絶やさずに！  
(連絡不通が原因で遭難騒ぎを引き起こすこともあります。)
  - 万が一遭難して救助を求めるときは真っ先に110番通報を！
  - 山岳地帯では電波の届かない地帯も多いので注意！
- 道迷い遭難回避のために**ヘッドランプ**、地図、コンパス、GPSの持参を！
- 防寒対策を万全**にして、日帰りでも十分な食料や飲料水を備えコンロ、ツェルト(簡易テント)などのピバーク装備の携行を！

《山に入る際の留意事項》

- 単独登山を避け、経験あるリーダーのもと、各自の体力と経験に応じた無理のない、ゆとりを持った計画にしましょう。また、予備日も考慮しましょう。
- 登山計画書(登山届)は、最寄りの警察まで提出しましょう。  
登山計画書(登山届)は、北海道警察のホームページより、Web上での提出も可能です。  
<http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html>
- 出発前に気象状況や天気予報を確認し、悪天や天候の急変時には無理な行動を控えましょう。  
【気象状況・天気予報の確認先 稚内地方気象台 Tel (0162) 23-2678】  
<http://www.jma-net.go.jp/wakkanai/index.html>



【国立公園利用のマナー】

- 利尻島では利尻山の環境を守るため利尻ルールを呼びかけています。
  - 携帯トイレを持参し、ゴミは持ち帰りを！  
※利尻山には携帯トイレブースが5箇所設置されています(鷺泊コース3箇所, 沓形コース2箇所)
  - 登山道保護のため、ストックにはゴムキャップを！
  - 高山植物保護のため、植物の上には座らないで！踏み込まないで！