

あなたを守る7つのエチケット

コロナと向き合い楽しいハイキング



<http://www.narakensangaku.org>

1 体調管理に気を配りましょう！

- 家を出る時には必ず**体温チェック**。
- 少しでも体調が優れない時は**潔く止める勇気**を。
- 今までの体力を**過信**しない。



2 移動の工夫をしましょう！

- グループの**公共交通機関**利用時はできるだけ**離れる**。
- 自家用車利用時は、**乗車定員の約半数**に留める。



3 手洗い、消毒を徹底しましょう！

- 手洗い用の水を余分に持参し、登山中も**マメに手洗い**。
- アルコール配合の消毒液やジェルで**手指消毒**を徹底。



有効期限切れのものは、効果が薄くなるよ！

5 食事は個食にしましょう！



- しばらくはお鍋などの共同料理を控え、それぞれの**個食**で。
- 手料理を**取分ける**のも控える。

4 三密にならない行動をしましょう！

- 密集しないよう、他の方と**距離**を取る。
- 人が集まりやすい場所では密接を避け、**マスク着用**か、**ハンカチ**を口に当てる。



間隔を開けマスクして、
楽しくおしゃべり



6 登山届を出し 記録を残しましょう！

- 「誰と、どこに行くか」登山届は、イザという時の**あなたと、家で待つ人の絆**。
- また立寄り先などの記録は、**感染経路不明**のリスクを防ぐ。



7 下山後も、必ず体調管理をしましょう！

- 下山後2週間以内に体調の変化があった場合は速やかに**医療機関**へ相談し、同行した仲間にも**連絡**を。



- 同行した仲間も約2週間**体調観察**し、**感染拡大防止**に努める。

楽しい山が**医療崩壊**の一因とならぬよう、**安全登山**の実践を！

- 自粛期間中、登山道の荒廃などが潜んでいます。十分な下調べと、無理のない計画を立てよう。
- 発見の遅れは命取り、バリエーションルートの単独山行は止めよう。