

野外活動の注意事項

大自然の中で行う、キャンプ、登山、沢登り、カヌー、スキー、マウンテンバイクなどの活動はとても楽しく、非日常的な刺激に溢れています。しかしその反面、野外での活動には様々な危険が潜んでおり、一歩間違えれば、本人はもとより周囲の人々をも危険に陥れたり、死亡事故まで誘発したりする可能性のある活動であることを認識する必要があります。安全で快適な野外活動を楽しむためには、活動するにあたってのルールやマナーを理解し遵守する必要があります。また、自分自身の事故防止に努めるとともに、他人の安全に対しても配慮する責任があり、相応の注意義務が求められます。

【 野外活動全般に関する注意例 】

- ・活動中はリーダーの安全に関する注意事項には必ず従いましょう。
- ・他人の身体や持ち物に危害を与えないように注意を払いましょう。
- ・気温や水温などに常に注意し、活動内容やフィールドに適したウェアを身につけましょう。
- ・活動前に必ず用具を点検しましょう。
- ・前日は夜更かしなどをせず、万全な体調で野外活動に望みましょう。
- ・活動中はこまめに水分補給し、体調が悪くなった場合はすぐにリーダーに申し出ましょう。
- ・できるだけ単独での行動はしないようにしましょう。
- ・自分の出したゴミは必ず持ち帰りましょう。
- ・自然の動植物にむやみに触ったり、採ったり、食べたりしないようにしましょう。
- ・立ち入りが禁止されている場所へ許可なく入らないようにしましょう。

【 キャンプ活動に関する注意例 】

- ・暑い時以外は長袖・長ズボンを着用するようにし、帽子、運動靴を着用しましょう。
- ・火を使う活動では軍手を着用し、極端な肌の露出はしないようにしましょう。
- ・刃物は、リーダーに指示された適切な防護処置をとり、適切な使用法を理解してから使いましょう。
- ・指示された区域以外には行かないようにしましょう。
- ・他人のキャンプサイトの周辺で騒がないようにし、譲り合って気持ちよく楽しみましょう。

【 沢登りに関する注意例 】

- ・ヘルメットは必ず着用し、必要に応じてウェットスーツ、ライフジャケットを着用しましょう。
- ・荷物等は防水処置を行い、着替えや食糧などが濡れないようにしましょう。
- ・滑りやすい石などに注意し、転倒しないよう慎重に行動しましょう。

【 登山に関する注意例 】

- ・天候の急変などに備え、雨具、防寒着、食糧など、装備は万全に整えましょう。
- ・狭い道や下りなどで走ったり、崖などの危険箇所近づかないようにしましょう。
- ・落石などに注意し、自らも落石などをおこさないようにしましょう。

【 カヌー活動に関する注意例 】

- ・ライフジャケットは必ず着用し、必要に応じてヘルメットを着用しましょう。
- ・水温や気温に適したウェアを身につけましょう。
- ・カヌー以外の船舶や釣り人などに近づかないようにし、譲り合って気持ちよく楽しみましょう。

【 マウンテンバイク活動に関する注意例 】

- ・ヘルメット、手袋を必ず着用し、必要に応じてプロテクターを身につけましょう。
- ・下りでのスピードの出しすぎや、列からののみ出しや追い越しなどはしないようにしましょう。
- ・交通ルールやマナーを守り、いつでも停止できる車間距離をとり、交通事故を起こさないようにしましょう。