

〈ツアーにご参加いただくにあたって〉

～注意事項とお願い～

登山は自己責任が約束事です。登山道での転倒・滑落などガイドや添乗員は事故を未然に防ぐことができません。ご自身の体力や技術を過信しないで山行に合った装備をご準備、日頃から山行レベルに合わせたトレーニングを欠かさず、万全の状態で行山にご参加いただくようにお願いします。また、事前に地図やガイドブック等でルートを確認するといった「机上登山」をお願いします。

(注) 目的の山行に見合った登山装備が不十分、体力・技術等が不足すると弊社の添乗員又は山岳ガイドが判断した場合は、山行当日であってもご参加をお断りするか、現地に於て下山を指示させていただくこともございます。

山旅参加者へのご案内

- 弊社主催の「ハイキング・トレッキング」ツアーは元気に歩ける方であれば、日帰りから宿泊コースすべて**お一人様からご参加**いただけます。
- 参加人員や登山口までの道路状況によっては、中型バスや小型バス、マイクロバス、ジャンボタクシー等で運行する場合があります。
- 行程に支障のない限り、**原則として雨天でも旅行は実施いたします。**
- 軽登山保険は自動加入です。**傷害死亡1,000万円、入院日額4,000円、通院日額2,500円、救援者費用100万円の保証がツアー申し込みと同時に自動加入されます。(登山用具を使用するものは除きます)
- 宿泊を伴う山旅では、さらに「国内旅行総合保険1,000円分」に加入しております。(脳疾患・疾病・心神喪失によるケガ、地震もしくは噴火またこれらによる津波によるケガ、ピッケル等の登山用具を使用する山岳登山の危険な運動中のケガは保険金支払の対象となりません。)<【注】レベル1・2の宿泊山旅は除きます。>
- 登山は自己責任が原則です。**万一登山中に事故・災害・疾病などが発生した場合、その捜索・救援・事故処理における一切の費用は、お客様本人(またはご家族)の負担となります。

安全なツアー登山のために、ご参加の皆様へお願い

- ①ツアーは知らない人同士の集まりです。自分本位の行動や言動(マイペース歩行など)は全体の雰囲気を損ない、行程管理に支障をきたすことがあります。またトラブルが発生した場合に、ご協力とご理解のいただけない方のご参加はお断りします。
- ②天候の急変や登山道の状態悪化により、**行程の変更をよぎなくされる場合もあります。**この場合は山岳ガイド又は添乗員の判断により、コース変更や登頂を断念することもあります。**この場合でも旅行代金の払い戻しは致しませんので予めご了承ください。**
- ③**万が一旅行中に事故、災害、遭難などにあわれた場合、その捜索・救助・事後処理にかかる一切の費用は、ご本人(またはご家族)の負担になります。**

山でのマナーを守り、団体行動にご理解・ご協力をお願いします。

山でのマナー「ゴミは持ち帰る」・「高山植物は採らない」・「登山道を外れない」は必ずお守りください。植生保護の為、無雪期登山ではストックにはキャップをつけたままで歩きましょう。また団体登山では他の方の迷惑になりますのでザックに鈴などの音が出るものを付ける事は遠慮ください。山行中は団体行動が原則です。ガイド並びに添乗員の案内にご理解・ご協力をお願いします。

ツアーレベルの目安

レベル	1日の標高差	1日の歩行時間	内 容	ガイドレシオ
レベル1	約150m前後	1～3時間	今まで観光でしか旅をしたことがないという方が、初めて高原や湿原・低山などを歩いてみようというレベル	参加者40名に対して 引率者2名以上
レベル2	約300m前後	2～4時間	軽登山靴を着用し、整備の行き届いた比較的平坦な登山道を歩くレベル	参加者40名に対して 引率者2名以上
レベル3	約400m前後	3～5時間	登山道は明瞭で、緩急は少なく、幅員も十分にある。転滑落の危険箇所が少ない。これから登山を始める方には最適な入門コース。	参加者20～25人に対して 引率者2名以上
レベル4	約400m～ 800m前後	5～7時間	登山道は比較的明瞭で、緩急はあるが、幅員もある。転滑落の危険箇所が少ない。	参加者20～25人に対して 引率者2～3名以上
レベル5	約800m～ 1,000m前後	6～8時間	登山道は比較的明瞭で、緩急があり、幅員が小さい箇所がある。転滑落の危険箇所が部分的にあり、一部に梯子やクサリ場がある。	参加者18～22人に対して 引率者2～3名以上
レベル 6・7	約1,000m～ 1,500m前後	7～9時間	登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が大きく、幅員も小さく、一部に梯子やクサリ場がある。転滑落の危険箇所が多い。	参加者15～20人に対して 引率者2～3名以上
レベル 8・9・10	約1,500m以上	8時間以上	往復、周回、縦走コース。登山道はやや明瞭を欠く部分があり、緩急が極めて大きく、幅員も小さく、梯子やクサリ場が連続している。転滑落の危険箇所が頻繁にある。	参加者15～20人に対して 引率者3～4名以上

- レベル表示は、あくまでも目安です。コース難易度は、天候やルートの状況によっても変わります。
- 距離、勾配、歩行時間などを総合的に判断し、当社で設けた基準です。ご自身の体力と経験に応じたコースをお選びください。
- 初めて山に登られる方や、前回の山行から一年以上たつ方は、「レベル1」からご参加ください。
- ガイドレシオとは登山ツアーにご参加のお客様の数に対して、引率者が何名同行するかの基準です。

まとめ知識

①山の高さの影響

100メートル高くなると気温が0.6度下がり、風速が1メートル増やすごとに体感度が1度低くなります。

②人間は夜目がきかない

日が暮れると行動能力が極端に低下し、道迷い、転落などの危険性が増し歩行速度が極端に低下します。必ず両手が使えるヘッドライトの準備を。

③転落と滑落についての注意

前かがみやへっぴり腰は事故の元。草付き(草の生えた急斜面)や雪渓は尻をついて滑らないように。全ての事故の元は過労から。上り1/3、下り2/3の力配分が必要になります。

④道迷いについての注意

登る前に正確な地図で登山道や周囲の状況把握をすること。下りに特に注意し、迷ったと思ったら出発点に戻ることを。

⑤落石についての注意

雪渓や岩壁の下、ガレ場では落石に注意して下さい。特に雪渓や草付きの落石は音がしないので、雨具やヤッケ着用時は最大の注意を。落石に気付いたら大きな声で周囲に知らせること。

⑥歩行時の注意

歩く時の足幅は、なるべく肩幅の半分かくらいの感覚で歩きましょう。広い感覚で歩くと余計に体力を消耗します。もし具合が悪くなったりしましたら近くにいるガイドか添乗員に声をかけて下さい。また、トイレかなにかで登山道からはずれる場合がございましたら必ずガイドか添乗員に声をかけて下さい。

天候への対処

①雷

雷の接近を感じたら(髪の毛が逆立ったり、耳のそばで異常音が聞こえたり)できるだけ早くまわりより低い場所に避難して下さい。

②風・雨・みぞれ

春や秋の山では、気温が低下すると、雨みぞれに変わります。雨に濡れ風にさらされると急激に大量の体熱を奪われ、体温が低下し短時間のうちに体が動かなくなり疲労凍死する危険性が生じます。風雨のなかでやむを得ず行動しなければならないときは、早めに行動を変更して最も安全な場所に避難して下さい。

歩く前に∞

☆歩き始める前には、必ずウォーミングアップや体操をして体をほぐし、温めてから登り始めましょう。ウォーミングアップをしないとケガをする可能性があります。

☆歩くスペースは、登りでは持続的に歩ける速度で1時間以内に5～10分くらいの休憩をするのが一般的なペース。早足などせずゆっくりと確実に登りましょう。