

個人情報記入欄 (事前に記入しておきましょう)

氏名

住所

自宅電話番号

自分の携帯電話番号

緊急連絡先 (家族など)

生年月日 年 月 日

山岳遭難対策制度の加入 有 ・ 無

登山届の提出 有 ・ 無

大量の出血

タオルなどで押さえて、とにかく血を止める。



意識がない・混濁している

遭難者の安全確保と安静。

暑くて熱中症が疑われるなら

日陰で安静。ぬらしたタオルなどを首や脇にあて、体温を下げる。

寒くて低体温症が疑われるなら

あればツェルトを設営して、風を避け、あるものすべてを着て、とにかく保温。



カミナリ

雷しやがみでやり過ぎず。樹木や鉄塔からは4m以上離れる。テントの中も危険!



足の両かかとを合わせ、つま先立ちする
■お断り
応急手当は事前のトレーニングが必要です。むやみに試みるのではなく、速やかに救助要請を。遭難の状況はケースバイケースなので本カードにあわない場合もあります。

そのときに見る! 山岳遭難ピンチカード [無雪期編]

- 使い方
①事前に、本カードに個人情報を記入しておく
②お財布などに入れ、いつも身につけておく
③山で「遭難した?」「遭難者発見!」というときに、必ずこのカードを思い出し、取り出して見てみる



designed by MIKAN-DESIGN

とにかく、すべて救助要請を!

自分がケガをした、道に迷った。誰かがケガをしている、倒れている。

まず、落ち着こう

救助要請をする

- CASE 1 携帯電話がつながる。
迷わず 110番か119番



- CASE 2 携帯電話が繋がらないが、近くに有人施設がある。ほかの登山者がいる。
救助要請を依頼する

- CASE 3 ほかの登山者はいるが、連絡可能な場所が遠い。
遭難連絡カードを記入し、切り離して救助要請をしてもらう。

- CASE 4 周りに誰もおらず、携帯もつながらない。

自分の場合

- 道迷い
基本は来た道に戻る。分からなければ山の上に向かう。
ケガ、日没で行動不能
無理に動かず、すべてを着込んでビバークを準備。
ホイッスルなどで自分の位置を知らせる試みを。



他人の場合

- まず、自分の安全確保を。無理に救助を試みない。
状況を整理して、救助要請できる場所へ移動。

ビバークを恐れるな!

遭難連絡カード

Form for disaster contact card with fields for location, time, disaster status, injuries, and illness.