



大阪山岳

## 1 体調管理に気を配ろう！

家を出る時には必ず体温チェック。

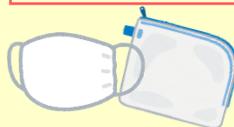
少しでも体調が優れない時は  
潔く止める勇気を。

帰宅後も体調管理を忘れずに。  
感染したら、同行者にも連絡しよう。



## 2 感染防止3点セットを忘れずに！

マスク（収納袋） 消毒剤 密閉袋 を忘れずに。



ゴミは密閉袋に入れて  
持ち帰ろう。



## 3 手洗い、消毒を徹底しよう！

手洗い用の水を余分に持参し、  
登山中もマメに手洗い。

流水があれば極力手を洗う。

アルコール配合の消毒剤で  
手指消毒を徹底。



## 4 密にならない行動をしよう！



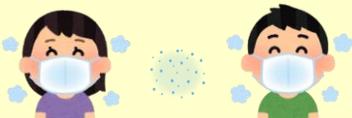
他の方と距離を取る  
(2m以上が望ましい)

1パーティ約10人、5人ずつ2班に分かれて行動。  
特に休憩や食事、景観ポイントなど注意！

仲間の車に乗り合う際も余裕をみよう。



## 5 行動中以外はマスクをしよう！



休憩時はマスク着用。

テント内や小屋・売店、  
その周辺などでもマスク着用。

寝る時も、もちろんマスク着用。



## 6 食事は個食で楽しもう！



共同料理を控え個食にしよう。

向かい合っでの食事は避け、  
テント泊では、できるだけ外で食べよう。

## 7 宿泊時、山小屋はルールを確認し厳守！テントでは換気が大切です！

必ず事前に小屋のルールを確認し厳守！

予約を済ませていても、  
直前に状況を確認しよう！



テントは頻繁に換気しよう。

余裕を持った広さの  
テントにしよう。



登山計画に「新型コロナウイルス感染症対策」を盛り込み、仲間と共有しよう！

- ・難易度を落とし、十分な下調べと、無理のない計画を立てよう。
- ・「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。

