

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

あればツエルトを設営して、風を避け、あるものすべてを着て、とにかく保温。



## カミナリ

雷しゃがみでやり過ごす。  
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

4m



■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。

designed by MIKAN-DESIGN

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



日本山岳遺産基金

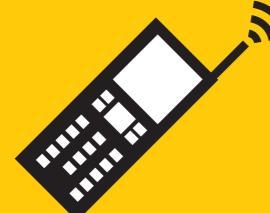
JAPAN MOUNTAINS HERITAGE FUND

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 携帯電話がつながらないが、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

→ 基本は来た道を戻る。  
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

場所 (できるだけくわしく)

日時 (今の時間を) 時 分

遭難者 (○をつけて下さい) 本人・同行者・他人

遭難の状況 (○をつけて下さい)

ケガ 本人・他人 (人数 人)  
状況

病気 本人・他人 (人数 人)  
状況

その他