

CHUBU MOUNTAINS NATIONAL PARK

中部山岳国立公園

ようこそ 北アルプスへ

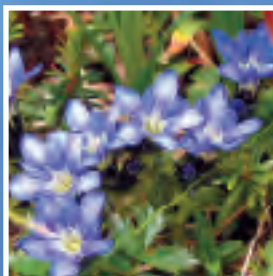
WELCOME

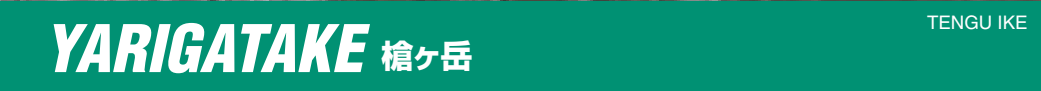
TO THE BEAUTIFUL NORTHRN JAPAN ALPS

欢迎光临美丽的日本北阿尔卑斯山脉

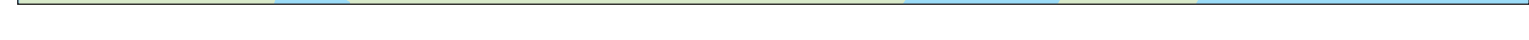
歡迎光臨美麗的日本北阿爾卑斯山脈

어서 오십시오. 아름다운 북알프스에.





為保護環境及保護諸位登山者的安全，山中小房的有關人員義務地對登山路進行修繕，並進行路標設置等方面的工作。山中小房放有援助其活動的募捐箱，您若能夠認同其宗旨，拜請您一定贊助捐款。



- Make a safe and realistic plan
- Make sure to submit a climbing itinerary

Only call mountain rescue if necessary!
If there are mountain accidents that other climbers cannot deal with, then contact the police or nearby mountain hut.

Private rescue teams and helicopters may be needed for an argent rescue. In such case, the expenses incurred will be paid by those in the missing/rescued party.

1. Take your garbage home.
2. Stay on the mountain track.
3. Do not bring pets.
4. Do not take anything from the national park (plants, flowers, rocks, fallen leaves).
5. Do not build monuments, or write graffiti.

1. Take your garbage home.
2. Stay on the mountain track.
3. Do not bring pets.
4. Do not take anything from the national park (plants, flowers, rocks, fallen leaves).
5. Do not build monuments, or write graffiti.

- Ministry of the Environment
Nature Conservation Bureau
Nature Protection Central District Office
- Japan Alpine Lodge Association

※For information about mountain trails(dotted lines), ask at the nearest mountain hut.

■Accommodation information

▲...Mountain hut contact number ☎...Contact number during winter
⊕...First Aid Station is available during summer season

HOTAKA MOUNTAINS

Mt.YARIGATAKE・ALPS GINZA

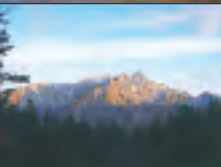
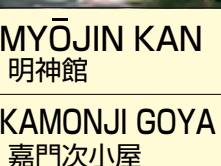
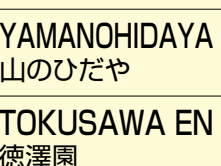
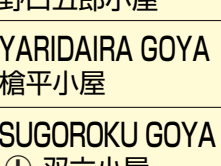
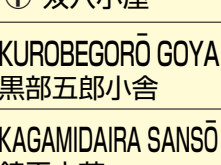
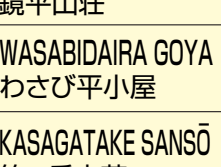
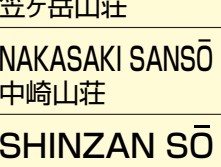
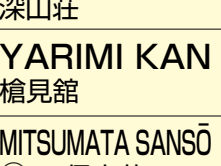
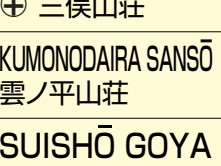
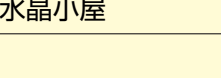
No	Mountain accommodation contact information	
①		NISHIHO SANSŌ ⊕ 西穂山荘 (0263) 36-7052 ▲ (0263) 95-2506 http://www.nishiho.com/
②		HOTAKADAKE SANSŌ ⊕ 穂高岳山荘 (0578) 82-2150 ▲ 090-7869-0045 http://www.hotakadakesanso.com/
③		KITAHOTAKA GOYA 北穂高小屋 (0263) 46-0407 ▲ 090-1422-8886 http://www.kitaho.net/
④		KARASAWA GOYA 涸沢小屋 ☎ (0263) 94-2538 FAX (0263) 94-2551 ▲ 090-2204-1300 http://homepage2.nifty.com/karasawagoya/
⑤		KARASAWA HUTTE ⊕ 涸沢ヒュッテ (03) 3211-1023 ▲ 090-9002-2534 ▲ FAX090-8683-2865 http://www.karasawa-hyutte.co.jp/
⑥		YOKOO SANSŌ 横尾山荘 ☎ (0263) 33-2225 ▲ (0263) 95-2421 http://www.yokoo-sanso.co.jp/
⑦		YARISAWA LODGE 槍沢ロッヂ (0263) 35-7200 ▲ 090-3135-0003 ▲ (0263) 95-2626 http://www.mcci.or.jp/www/yarisawa/
⑧		SESSHŌ HUTTE 殺生ヒュッテ (0263) 77-2008 FAX (0263) 77-5488 http://www.nakabusa.com/s_hut/index.html
⑨		HUTTE ŌYARI ヒュッテ大槍 (0263) 32-1535 ▲ 090-1402-1660 http://www.enzanso.co.jp/ooyari/
⑩		YARIGATAKE SANSŌ ⊕ 槍ヶ岳山荘 (0263) 35-7200 ▲ 090-2641-1911 http://www.yarigatake.co.jp
⑪		MINAMIDAKE GOYA 南岳小屋 (0263) 35-7200 ▲ 090-4524-9448 http://www.mcci.or.jp/www/minamidake/
⑫		HUTTE NISHIDAKE ヒュッテ西岳 (0263) 77-2008 FAX (0263) 77-5488 http://www.nakabusa.com/n_hut/
⑬		NAKABUSA ONSEN 中房温泉 (0263) 77-1488 FAX 090-8723-4658 http://www.nakabusa.com/
⑭		ENZAN SŌ ⊕ 燕山荘 (0263) 32-1535 ▲ 090-1420-0008 http://www.enzanso.co.jp/
⑮		AZUMINOSHI DAITEN SŌ 安曇野市大天荘 (0263) 32-1535 ▲ 090-8729-0797 http://www.enzanso.co.jp/daitensou.html
⑯		ŌTENJŌ HUTTE 大天井ヒュッテ (0263) 35-7200 ▲ 090-1401-7884 http://www.mcci.or.jp/www/otenjyo/
⑰		JŌNEN GOYA ⊕ 常念小屋 (0263) 33-9458 ▲ 090-1430-3328 http://www.mt-jonen.com/jp

ALPS GINZA

KAMIKOCHI AREA

NORIKURA

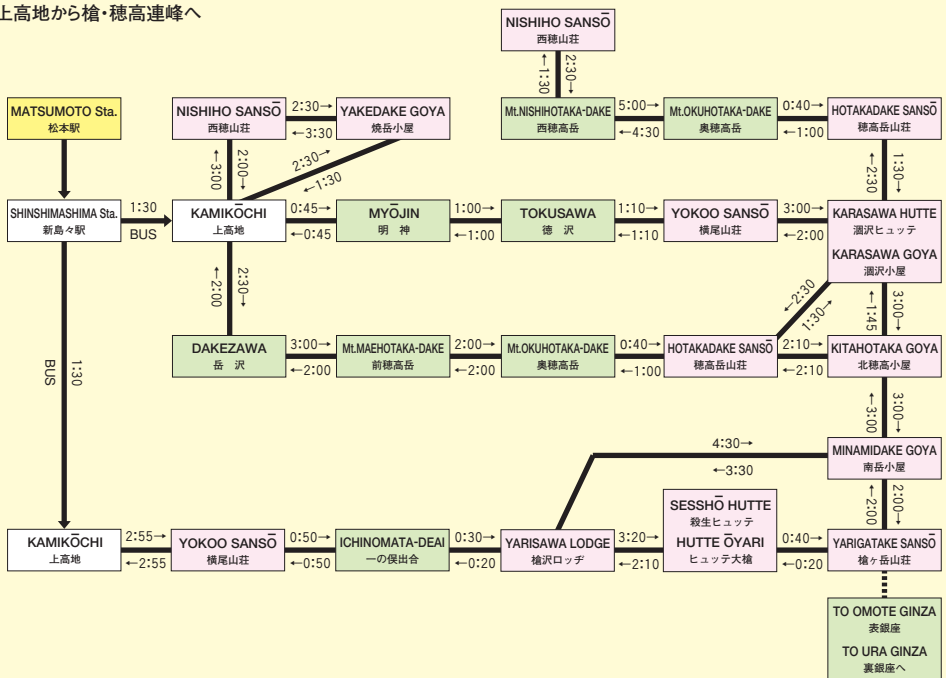
URAGINZA AND HIDANO-YAMA AREA

No	Mountain accommodation contact information	
⑱		CHŌGATAKE HUTTE ⊕ 蝶ヶ岳ヒュッテ (0263) 58-2210 ▲ 090-1056-3455 http://www.inett.or.jp/mt-chou/index.html
⑲		ŌTAKI SANSŌ 大滝山荘 (0263) 58-2210 http://www.inett.or.jp/mt-chou/sansou.html
⑳		YAKEDAKE GOYA 焼岳小屋 ☎ (0263) 94-2307 ▲ 090-2753-2560 http://www.m-kamikouchi.jp/yakedake/index.html
㉑		TOKUGŌTŌGE GOYA 徳本峠小屋 ☎ (0263) 78-2350 ※2009 CLOSED ▲ 090-2767-2545 http://www.alps-kanko.jp/http-ym/tokugou.html
㉒		KAMIKŌCHI NISHIITOYA SANSŌ 上高地西糸屋山荘 ☎ (0263) 46-1358 ▲ (0263) 95-2206 http://www.nishiitoya.com/
㉓		(0263) 33-3353 ▲ (0263) 95-2036 http://www.myojinkan.co.jp/
㉔		☎ (0263) 94-2704 ▲ (0263) 95-2418 http://www.kamikochi.or.jp/contents/shisetsu/kamonji/kamonji.html
㉕		☎ (0263) 32-0404 ▲ (0263) 95-2211 FAX (0263) 34-4605 http://www.i-sks.com/yh/
㉖		☎ (0263) 94-2438 FAX (0263) 94-2059 ▲ (0263) 95-2508 FAX (0263) 95-2512 http://www.tokusawaen.com/
㉗		☎ (0263) 94-2307 ▲ (0263) 95-2526 http://www.m-kamikouchi.jp/tokuzawalodge/index.html
㉘		NORIKURA KATANO KOYA 乗鞍肩の小屋 ☎ (0263) 93-2001 ▲ 090-4365-8557 http://www6.plala.or.jp/bell-suzuran/
㉙		KANAYAMA HUTTE 金山ヒュッテ (0263) 93-2256 http://www.norikura-kanayama.com/
⑳		EBOSI GOYA 烏帽子小屋 (0261) 22-1446 ▲ 090-3149-1198 http://www.dia.janis.or.jp/~eboshi/
㉑		(0261) 22-1446 ▲ 090-3149-1197 http://kita-alps.yamagoya.gr.jp/sansou/ebosi_nogutigoro/
㉒		(0578) 89-2523 ▲ 090-8863-3021 http://www.yaridaira.com/
㉓		(0577) 34-6268 FAX (0577) 32-1712 http://www.sugorokugoya.com/
㉔		(0577) 34-6268 FAX (0577) 32-1712 http://www.sugorokugoya.com/
㉕		(0577) 34-6268 FAX (0577) 32-1712 http://www.sugorokugoya.com/
㉖		(0577) 34-6268 FAX (0577) 32-1712 http://www.sugorokugoya.com/
㉗		(0578) 89-2404 ▲ 090-7020-5666 http://www.homepage2.nifty.com/kasagatake/
㉘		(0578) 89-2021 http://www.kita-alps.yamagoya.gr.jp/sansou/nakazaki/ ※2009 CLOSED
㉙		(0578) 89-2031 http://shinzansou.okuhida-onsengo.com/
㉚		(0578) 89-2808 http://www.yarimikan.com/
㉛		(0263) 83-5735 FAX (0263) 83-8339 ▲ 090-4672-8108 http://kumonodaira.net
㉜		(0263) 83-5735 ※OPEN FAX (0263) 83-8339 2009 7/8~8/31 http://kumonodaira.net
㉝		(0263) 83-5735 FAX (0263) 83-8339 http://kumonodaira.net

Summer season hiking distance times

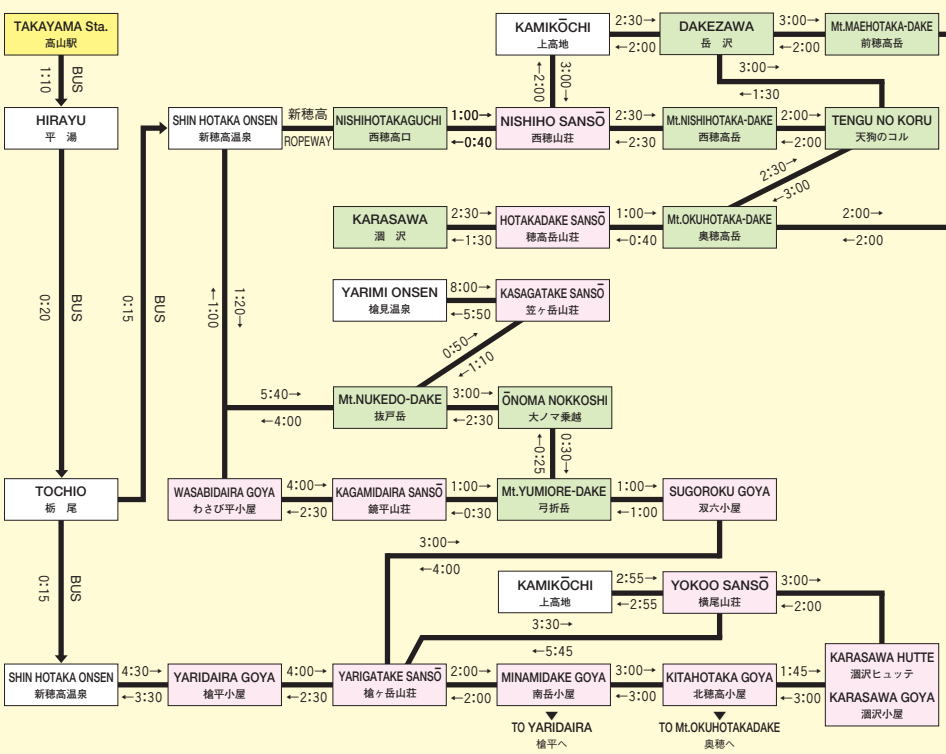
KAMIKŌCHI to Mt.YARIGATAKE to HOTAKA mountain range

上高地から槍・穂高連峰へ



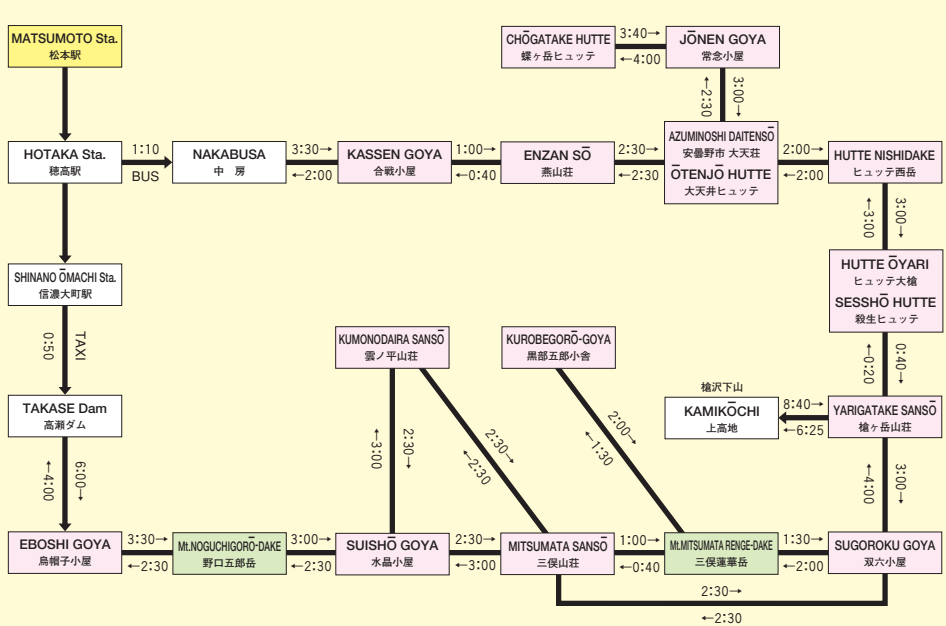
SHINHOTAKA ONSEN to YARI & HOTAKA mountain range & HIDA'S mountain

新穂高温泉から槍穂高連峰、ひだの山へ



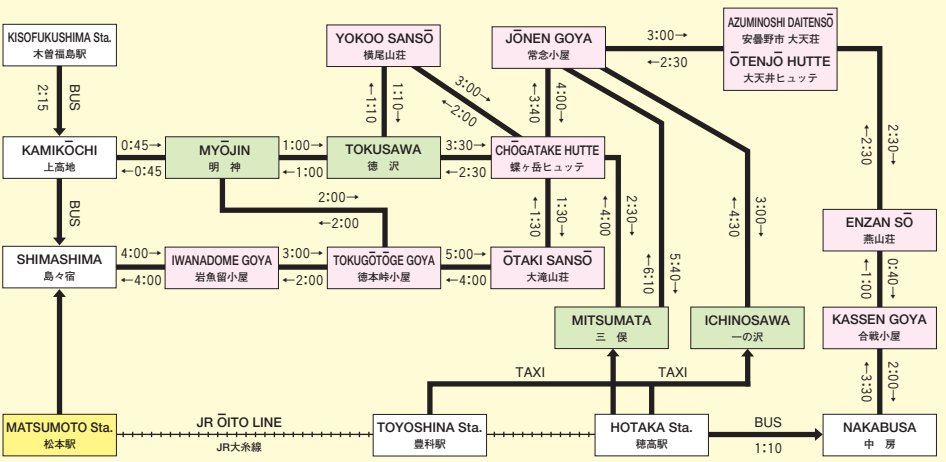
OMOTE-GINZA & URA-GINZA course

表銀座コースと裏銀座コース



JŌNEN mountain range course

常念山脈登山コース



所要時間には個人差があります。Course time differs from person to person.
所需时间因人而异。所需時間因人而异。 소요시간은 개인차가 있습니다.



KARASAWA

This pamphlet is valid for the summer season from July to October.
Off-season climbing requires additional consideration for snow conditions.
Bear in mind that temperature drops lower for longer at high altitudes.
Always check the closing dates of the huts when climbing around off-season.
Up-to-date weather and access information can be found at the homepage address listed below.
The climber registration form can also be downloaded here.

이 팸플렛은 눈이 없는 계절용입니다. (약7월부터 10월상순)
위 기간 중이 아닐 경우 등산로에 따라서는 눈 길을 위한 준비가 필요합니다.
높은 곳은 기온이 내려가는 것을 잊지 말아 주십시오.
산장의 개설기간을 확인하여 주십시오.
교통기관, 기상정보등의 홈페이지, 또는 등산계획신고서는 아래 홈페이지의 링크집을참고로 해 주십시오.

这个简介仅限无雪期间使用。(大致 7-10 月上旬)
上面的时间以外及不同登山路线须做好防雪措施。
切记高处气温会下降。
请确认山中小屋的开放期间。
交通工具、天气预报等内容及《登山计划书》请阅览下面的网页。

這個簡介僅限無雪期間使用。(大致 7-10 月上旬)
上面的時間以外及不同登山路線須做好防雪措施。
切記高處氣溫會下降。
請確認山中小屋的開放時間。
交通工具、天氣預報等內容及《登山計劃書》請閱覽下面的網頁。

Contact information of Prefectural Police

- **Nagano Prefectural Police headquarters regional section**
692-2, Habashita, Minaminagano, Nagano city, Nagano pref. 380-8510 Japan
TEL.026-233-0110
長野県警察本部地域課 〒380-8510長野市南長野幅下692-2
- **Gifu Prefectural Police headquarters regional section**
2-1-1, Yabuta-minami, Gifu city, Gifu pref. 500-8501 Japan
TEL.058-271-2424
岐阜県警察本部地域課 〒500-8501岐阜市藪田南2-1-1
- **Toyama Prefectural Police headquarters regional section**
1-7, Shinsougawa, Toyama city, Toyama pref. 930-8570 Japan
TEL.076-441-2211
富山県警察本部地域課 〒930-8570富山市新総曲輪1-7

JAPAN ALPINE LODGE ASSOCIATION
<http://kita-alps.yamagoya.gr.jp>
北アルプス山小屋友交会

Guidelines for Safe Mountain Climbing and Nature Conservation

The mountains of Japan are beautiful, but they are fragile due to soft soil that is easily damaged. You are kindly requested to follow these "11 Requests" to conserve the precious natural environment of the Northern Alps while you enjoy safe mountaineering. Please enjoy the Alpine beauty to its fullest.

1. Stick to the trail and do not enter grass fields or trample on wild flowers.
2. Don't pick any of the plants. It's also prohibited to catch insects or animals.
3. Take home all of your waste products including left-over food and cigarette butts.
4. Pitch your tent in the designated area only. *1
5. Mountain huts above the tree line have scarce reserves of rain water. Please help them by conserving water and not polluting the water source.
6. It is strongly prohibited to build fires in the mountains. Always double check that gas stoves or cigarettes in the mountain huts have been fully extinguished.
7. Don't feed wild animals. Don't bring pets to the mountains.
8. Don't use new trail markers, signs or other graffiti to mark the way.
9. Check the course times before leaving and allow yourself plenty of extra

time.

The risk of lightning and likelihood that weather conditions will worsen in the afternoon makes it advisable to start out and arrive early.

Mountain etiquette also requires you arrive at the hut by 4PM and groups that plan to stay should phone ahead in advance.

10. Submit a climber registration form in case there is an emergency.

Submit the registration form at the trailhead box or directly to the police.

Insurance is strongly recommended. *2 *3

11. In the unlikely event of a serious accident occurring

Phone the police (#110) or contact the nearest mountain hut for help.

Inform them of the location, nationality and number of casualties and explain the situation.

If a rescue operation is necessary the injured party will be liable for any costs incurred including the use of commercial helicopters.

*1 The camp site cost is per person NOT per tent

*2 Map and compass are recommended.

*3 Before leaving home, download and print out a climber registration form.

Advise for Climbers from Overseas

Many visitors to Japan from around the world have climbed the Northern Alps and other mountains in recent years: however, mishaps have occurred due to insufficient preparation and lack of knowledge about the Japanese mountains. Please read the following carefully for your own safety and protection in order to make your mountain climbing in Japan a joyful experience.

1. Equipment/Clothing

<Rain Gear>

"Importance of Having Rain Gear"

The rain gear is one of the most important mountaineering equipment as you often must walk in the rain. Being wet during mountain climbing leads to rapid depletion of your physical strength, and having the right rain gear will protect you from the cold, wet weather. Japan has a lot of rainfall and the mountain climate is very unpredictable. Even if it's fair weather in lower elevation, you may find precipitations at higher elevations. So please remember to bring proper rain gear with you.

grueling environs

waterproof, breathable protection in a refined, lightweight, minimalist design.

Selecting the proper rain gear for mountaineering (1):

There are three basic types of rain gears being sold: the poncho type, the coat type, and the two-piece type (separate top and bottom). For mountain climbing, always select the two-piece type which helps retain your normal body movement while protecting you from the wind and rain coming from all directions. Even if your upper body is well protected, getting wet in lower parts of your body would lead to loss of temperature. So NEVER select the poncho type or the coat type.

Selecting the proper rain gear for mountaineering (2):

Waterproof and moisture-permeable fabrics such as Gore-Tex are most suitable for mountain climbing. These fabrics not only help keep you dry, but let your perspiration and moisture out as well. Walking in the rain makes you perspire, and even if you are covered from the rain, you could still get wet from inside. So selecting the waterproof, moisture-permeable fabric is extremely important.

2. Preparation before the climb:

Preventing altitude sickness

The Northern Alps is made up of mountains around 3,000 meters high (over 10,000 feet), and there is a great chance you will get altitude sickness.

What is altitude sickness? Altitude sickness is a pathological condition that is caused by acute exposure to low air pressure (usually outdoors at high altitudes). It commonly occurs above 2,400 meters (approximately 8,000 feet). Acute mountain sickness can progress to high altitude pulmonary edema (HAPE) or high altitude cerebral edema (HACE). Headache, vomiting and dizziness are primary symptoms.

You may recover from these symptoms by taking some rest, but if not, you have no other choice than to climb down the mountain. To avoid suffering HACE and fully enjoy mountaineering a thorough and pre-climb physical management is highly recommended.

Prevention

- Select high-elevation places like "Kamikochi (上高地)" and "Hirayu (平湯)" for a stay prior to climbing, so that your body can gradually adjust to the climate.
- Get plenty of sleep.
- Take lots of fluid while hiking/climbing

- Do not rush to bed upon arrival at the mountain hut. Breathing would slow down while asleep which often causes sickness. Stay awake until your body adjusts to the higher elevation.

- Excessive drinking is one of common causes for altitude sickness

Making plans:

- Start early and arrive early – always try to be ahead.
- When traveling in summer, make your plan so that you arrive at a mountain hut before 4 p.m.
- Special attention is required to guests from Korea. There is no time difference between Korea and Japan, but due to the difference in latitude, the sun rise and sun set occur earlier in Japan.

Protecting the beautiful nature

We have been making every effort possible to preserve the beautiful nature, and we also ask our guests to be mindful of these efforts and to cooperate with us.

Using the restrooms

Are you aware that human bodily waste contributes to the destruction of nature? Bacteria which normally decompose human waste are not active at higher elevation, and the residual waste can be harmful to the nature. Mountain huts in Japan have installed toilets and sewage treatment systems under limited conditions, so please use these facilities.

- Place used toilet paper in the trash box. DO NOT dispose it in the toilet bowl.
- The used toilet paper will be incinerated at the hut.

Water

- Use water sparingly,
- Water is collected from the rain or pumped up from streams nearby and is very scarce.
- Keeping the water running is strictly prohibited.

Fund for path maintenance:

People who work at mountain huts volunteer to maintain the paths and set up signs at their own costs. A collection box is located inside the hut, and your donations will be greatly appreciated.

Dear Guides

(If you are climbing without a guide, please read the following carefully and make sure you bring gears mentioned below.)

In preparation for unexpected illness or accidents, make sure you bring the following;

- Rescue bag
- Emergency shelter

Mobile phone usable in Japan (for making a rescue request)

Always keep your tour members together in your sight, so that you can quickly take actions in case of an emergency. Consider getting mountain accident insurance for your guests since all costs associated with the rescue and hospitalizations are billed to the responsible party. In general, regular life insurance will not cover accidents that occur during mountaineering.

We look forward to seeing you at our Mountain hut and wish for your safe journey.

保护自然 关于安全登山的要求和注意事项

日本的山，景色秀丽，但土质松软，具有容易受损的特征。为了保护北阿尔卑斯珍贵的自然风光并保证您能安全登山，请遵守以下事项。

1. 在山中行走请按规定路线，不要进入草坪踩踏花草。
2. 请不要采摘植物，禁止捕捉昆虫及各种野生动物。
3. 剩余的食物请带回，不要乱扔垃圾。禁止随地吐痰，乱扔烟蒂。
4. 请在指定地点支设帐篷。◇ 1
5. 山脊小屋所储存的水是天然雨水，非常宝贵，请珍惜。请不要污染饮水场所。
6. 山中禁止生篝火，在山中小屋里用火后要确保火源已熄灭，不可疏忽。
7. 请不要向野生动物投喂食物。
8. 请不要乱立路标，乱涂乱画。
9. 请不要制定难以达到的计划，午后是打雷的多发期间，所以安全起见请尽早出发，尽早到达目的地。

（请最晚在 16 点到达山中小屋）

（团体利用时，请事前联络）

10. 为防万一，请事前务必提交登山计划书并加入保险。请将登山计划书投入登山口处设有的专用信箱，或提交到管辖登山口的警察署。◇ 2，◇ 3
11. 万一遇难，在同伴不能处理的情况下如持有电话并有信号时请及时和警察联系（110）。（或联络最近的山中小屋）（请通报遇难场所，国籍，遇难者人数及情况）为快速地展开救助行动，有必要利用民间的救助队和直升飞机的时候，所有花费由遇难者个人负担。
 - ◇ 1 帐篷的费用按利用人数征收
 - ◇ 2 请携带地图和指南针
 - ◇ 3 登山申请书请从网上下载并打印后使用

致各位外国登山者

近年来，有许多来自海外的游客前往北阿尔卑斯以及日本的各大山脉进行登山活动。在登山过程中，由于装备不全、准备不充分等原因，经常发生事故。

为使在日本的登山活动给诸位登山者留下美好的回忆，请注意以下事项。

① 准备

【雨具】

雨具的重要性

在登山的过程中，有时下雨也要继续攀登，所以雨具是非常重要的装备之一。

登山时身体被雨淋湿了会大大消耗体力，还可能因为受寒而无法行动。为避免这些，事先准备雨具是极为重要的。

日本是个多雨的国家，山上的天气更是变化无常，山下是晴天，而山上却在下雨的情况很常见。所以必须随身携带雨具。

雨衣的挑选方法 1

雨衣一般有穗饰披巾（雨披）式、风衣式、上下分开式。

登山时，请登山者务必选择上下分开式的雨衣。因为，上下分开式的雨衣不仅方便活动，还可以抵御从各个角度袭来的风雨，以防身体被雨淋湿。

请登山者不要选择穗饰披巾（雨披）式或风衣式的雨衣，因为即使上半身没有被雨淋湿，下半身淋湿了，同样会导致登山者体温下降，影响登山活动的顺利进行。

雨衣的挑选方法 2

关于雨衣的面料。戈尔特斯 GORE-TEX 等制的防水、防风、又具透气性能的面料特别适合登山使用。这种面料不仅防雨，还具有将汗水（湿气）向外排放的功能。

登山者在雨中登山时可能会出汗，所以既要预防身体被雨淋湿，还要避免被汗浸湿。因此，选择透气防水性面料的雨衣是极为重要的。

② 登山前的准备

【高山病的预防措施】

北阿尔卑斯是 3000 米高峰连绵的山脉，因此有发生高山病的可能性。

什么是高山病？

高山病是指由于海拔高导致空气稀薄，使身体陷入慢性缺氧状态的疾病。

会有头痛、呕吐、头晕、嗜睡等症状。

经过休息后，一般可使症状得到缓解，但若不能恢复就只能不得已下山。为使您尽情享受登山的乐趣，不受高山病的影响，请在登山前充分调整好自己的身体状态。

预防措施

登山前的住宿，建议选择上高地、平汤等海拔较高的场所，以使身体提前适应高处。

- 登山前睡眠一定要充足。
- 登山过程中请及时补充足够的水分。
- 到达山中小房（住宿地）时，不可马上睡觉。否则会使呼吸次数减少，

导致身体不适。请暂时保持清醒，以使身体适应高处。

• 饮酒过多也是引发高山病的原因之一。

登山计划

提早计划、提早行动。

夏季登山时，需要在下午 4 点之前到达山中小房（住宿地），为此请登山者在制定登山计划时注意调整出发时间以及休息时间等。

来自韩国的客人，需要特别留意如下事项：

韩国与日本之间无时差，但是，由于经度的关系日本的日出 / 日落时间比韩国早。

将美丽的大自然留给下一代

为保护山上美丽的大自然，山中小房（住宿地）的管理者们每天都在致力于各种环保活动。

我们也请求诸位前来登山的游客在自然保护方面给予理解和协助，请大家合作。

[洗手间使用须知]

您知道吗？人的排泄物是破坏自然的原因之一。

在高山山，由于分解排泄物的细菌不能充分发挥作用，未被分解的排泄物将会成为破坏自然的因素。

日本的山中小房（住宿地）为保护美丽的大自然，在有限的条件下最大限度地整備洗手间及排泄物的处理设施。请诸位谅解上述情况，在使用洗手间时给予合作，使用后的卫生纸不可丢入便器，请丢入便器旁的垃圾箱里。

使用后的废纸，山中小房将进行焚烧处理。

请节约用水。

在无水源的日本的高山上，所有用水均来自雨水或溪流，所以非常珍贵。

严禁浪费用水。

【登山路】

为保护环境以及诸位登山者的安全，山中小房的有关人员义务地对登山路进行修缮，并进行路标设置等方面的工作。山中小房放有援助这些活动的募捐箱，您若能够认同其宗旨，拜请您一定捐款赞助。

致各位导游

为应对游客突发疾病等情况的发生，请务必准备以下装备。

- 紧急营救药品
- 小型袋状携带帐篷
- 在日本可使用的移动电话（手机）（求救时的必要物品）

为在发生事故时，能够及时采取相应措施，登山过程中请勿单独行动。在日本，登山遇险时所需的救险费、住院费等均需遇险者本人负担。因而，为使登山者能够利用遇难保险，请妥当办理保险手续。

衷心祝愿诸位安全攀登高峰，并请尽情享受日本的山川所带来的快乐。

保護自然 關於安全登山的要求和注意事項

日本的山，雖然景色秀麗，但土質鬆軟，具有容易受損的特性。為保護北阿爾卑斯珍貴的自然風光並保證您能安全登山，請遵守以下事項。請盡情享受日本的山川所帶來的快樂。

1. 在山中行走請按規定路線，不要進入草坪踐踏花草。
2. 請勿亂採花草植物，禁止捕捉昆蟲及各種野生動物。
3. 請將剩餘食物帶回，請勿亂丟垃圾。禁止隨地吐痰，亂扔煙蒂。
4. 請在指定地點支設帳篷。※ 1
5. 山脊小屋所儲存的水是天然雨水，非常寶貴，請珍惜。請勿汙染飲水場所。
6. 山中禁止生篝火，在山中小屋裡用火後請務必確保火源已熄滅。不可疏忽。
7. 請勿隨便餵食物給野生動物。
8. 請不要亂設路標，或隨便塗鴉。
9. 請不要設定太困難的計劃，下午是打雷的多發期間，為了安全起見請儘早出發，儘早到達目的地。

（請最晚在 1 6 點前到達山中小屋）

（團體利用時，請事前聯絡）

10. 為防萬一，請事前務必提出登山計劃書並加入保險。請將登山計劃書投入登山口處設有的專用信箱，或提交到管轄登山口的警察署。※ 2，※ 3
11. 萬一遇難，在同伴不能處理的情況下請及時聯絡警察（110）。（或聯絡最近的山中小屋）（請通報遇難場所，國籍，遇難者人數及情況）為快速地展開救助行動，有必要利用民間的救助隊和直升飛機的時候，所有花費由遇難者個人負擔。

※ 1 帳篷的費用按利用人數征收

※ 2 請攜帶地圖和指南針

※ 3 登山申請書請從網絡上下載並列印後使用

致各位外國人登山者

近年來，來自海外的眾多遊客前往北阿爾卑斯以及日本的各大山脈進行登山活動。由於裝備不全、準備不充分等，常常發生事故。為使諸位登山者在日本的登山活動留下美好的回憶，請注意下述事項。

1 準備

【雨具】

關於雨具的重要性

在登山的過程中，下雨時也要繼續行走，所以雨具是非常重要的裝備之一。

在登山的過程中身體被雨淋濕時會急劇消耗體力，為預防因受寒導致無法行動的情況，事先準備雨具是極為重要的。

日本是非常多雨的國家。山上的天氣又變幻無常，即使山下是晴天，而山上卻在降雨的情況也較多，所以需隨身攜帶雨具。

雨具的挑選方法

雨具通常有穗飾披巾（雨披）式、風衣式、上下一套式。

以登山為目的時，請務必選擇上下一套式的雨衣。

上下一套式的雨衣不僅方便活動，還可以防禦從各個角度襲來的風雨，以防身體被雨淋濕。

即使上半身沒有被雨淋濕，下半身淋濕後也會導致體溫下降。

所以，請務必選擇上下一套式的雨具

穗飾披巾（雨披）式、風衣式的雨衣不可取。

雨具的挑選方法 2

關於雨具的面料，戈爾特斯 GORE-TEX 等制的防水、防風、具透氣性能的面料特別適合登山使用。其面料不僅可以防止從外部襲來的雨水，還有將體內的汗水（濕氣）向外排放的功能。

在雨中進行登山時會出汗，即使精心做了防雨的準備，但是，為避免身體不被汗弄濕，選擇透氣防，水性面料也是極為重要的。

2 登山前的準備

【高山病的預防措施】

北阿爾卑斯是 3000 公尺高峰連綿的山脈，有發生高山病的可能性。

何為高山病？

高山病是指由於海拔高導致空氣稀薄，使身體陷入慢性缺氧狀態時的疾病。

會引發頭痛、嘔吐、頭暈、嗜睡等症狀。

經過休息後，一般可使症狀得到緩解，但若不能恢復時只能不得已下山。為使您享受攀登的樂趣，不受高山病的影響，請在登山前充分調整好自己身體的狀態。

預防措施

登山前的住宿，建議選擇上高地、平湯等標高較高的場所，以使身體預先適應高處。

・登山前睡眠一定要充足。

・登山過程中請隨時補充足夠的水分。

・到達山中小房（住宿地）時，不可馬上睡覺。否則會使呼吸次數減少，導致身體不適。請暫時保持清醒，以使身體適應高處。

・飲酒過多也是引發高山病的原因之一。

登山計劃

提早計劃、提早行動。

夏季登山時，為了在下午 4 點之前到達山中小房（住宿地），請在計劃時調整出發時間、休息時間等。

來自韓國的客人，需要特別留意如下事項。

韓國與日本之間無時差，但是，由於經度的關係日本的日出／日落時間比韓國早。

為將美麗的大自然留給下一代

為保護山上美麗的自然，山中小房（住宿地）的管理者們每天都在致力於各種環保活動。

對於諸位前來登山的遊客，我們也請求各位在自然保護方面給予理解和協助，請大家合作。

〔洗手間使用須知〕

您知道嗎？人的排泄物是破壞自然的原因之一。

在高山山，由於分解排泄物的細菌不能充分發揮作用，未被分解的排泄物將會成為破壞自然的原因。

日本的山中小房（住宿地）為保護美麗的自然，在有限的條件下最大限度地致力於整備洗手間及排泄物的處理設施。請諸位諒解上述情況，在使用洗手間時給予合作。

使用後的手紙不可丟入馬桶，請丟入馬桶邊的垃圾箱裡。

使用後的廢紙，山中小房將進行焚燒處理。

請節約用水。

在無水源的日本的高山上，所有用水來自雨水或溪流，所以非常珍貴。

嚴禁浪費用水。

【登山路】

為保護環境及保護諸位登山者的安全，山中小房的有關人員義務地對登山路進行修繕，並進行路標設置等方面的工作。山中小房放有援助其活動的募捐箱，您若能夠認同其宗旨，拜請您一定贊助捐款。

致各位導遊

為防止遊客突發疾病等，請務必準備以下裝備。

緊急營救藥品

小型袋狀攜帶帳篷

在日本可使用的行動電話（手機）（求救時的必要物品）

發生事故時，為能夠採取相應的措施，登山過程中不可分散行動。

在日本，山岳遇險時的救險費、住院費均需遇險者本人負擔。因而，為使參加者能夠利用遇難保險需妥當辦理手續。

衷心祝願諸位安全攀登高峰。

자연보호와 안전한 등산을 위한 당부와 주의사항에 관하여

일본의 산은, 화산 휴인 까닭으로 부드럽고, 매우 손상되기 쉬운 성질을 갖고 있습니다. 북알프스의 귀중한 자연을 보호하고, 안전한 등산을 하기 위하여 아래의 수칙을 지켜주실 것을 부탁드립니다. 또한, 일본의 아름다운 산을 마음껏 즐기시길 바랍니다.

1. 산속에서는 정해진 길을 걷고, 초원에 들어가거나, 꽃과 풀들을 밟지 마십시오.
2. 식물은 채취하지 말아 주십시오. 곤충, 동물을 잡는 것도 금지되어 있습니다.
3. 식품과 쓰레기는 버리지 말고, 가지고 돌아가 주십시오. 물론 담배꽂초도.
4. 텐트는 지정된 장소에 설치해 주십시오.
(텐트요금은 텐트를 이용하는 인원수에 따라 다릅니다.)
5. 능선상에 있는 산장의 물은 귀중한 빗물입니다.
아껴서 쓰시고, 물 터를 깨끗이 사용해 주십시오.
6. 산 속에서 모닥불은 금지입니다. 산장에서 사용한 불의 뒤틀리도 확실하게 해 주십시오.
7. 야생동물에게 먹이를 주지 마십시오.
8. 마음대로 길에 표시를 하거나, 낙서를 하지 마십시오.

9. 무리가 없는 계획을 세워주십시오. 오후에는 천둥, 번개의 발생율이 높고, 기후가 악천후가 될 때가 많기 때문에, 일찍 출발해서, 일찍 목적지에 도착하는 것이 안전합니다.
(산장에는 늦어도 오후 4 시까지 도착하여 주십시오.)
(단체로 산장을 이용할 때는 사전에 연락을 해 주십시오.)
10. 비상시를 대비해서 등산계획신고서를 제출하여 주십시오.
보험에는 가입을 하셨나요? 계획서는 등산입구의 전용포스트에 넣거나, 올라가는 산의 관할 경찰서에 제출하여 주십시오.
(지도, 나침판을 지참합니다. 등산계획신고서는 인터넷에서 입수할 수 있습니다.)
11. 만약, 조난사고가 발생하여, 동행자가 해결할 수 없는 경우 전화가 통한다면 경찰서 (1 1 0 번) 로 연락하여 주십시오.
(또는 가장 가까운 산장으로, 조난장소, 국적, 조난자의 인원수 상황을 연락하여 주십시오.)
시급한 구조활동을 위해서는, 민간의 구조대나 헬리콥터의 협력이 필요할 때가 있습니다. 그런 경우의 비용은 조난자의 부담이 됩니다.

외국인 등산객 여러분께 드리는 부탁

최근들어 해외로부터 많은 등산객들이 일본의 산들을 찾고 있습니다만 충분한 장비와 준비가 갖추어지지 않아 사고를 일으키는 경우가 있습니다. 일본에서의 등산을 좋은 추억으로 남기기 위해 다음과 같은 점들에 주의해 주시기 바랍니다.

① 장비

【비옷】

비옷의 중요성

우천시에도 보행을 해야만 하는 등산에 있어 비옷은 매우 중요한 장비의 하나입니다.

등산 중 비로 몸이 젖게 되면 체력이 급격히 소모됩니다. 추위로 인해 몸을 움직일 수 없게 되는 사태를 방지하기 위해서도 비옷은 중요합니다. 일본은 비가 매우 많은 나라입니다. 특히 산은 날씨의 변화가 잦고 산 밑의 날씨가 좋아도 산 위에서는 비가 내리는 경우가 많으므로 비옷을 상비해 주십시오.

비옷 고르는 법 ①

시중의 비옷에는 일반적으로 상체를 주로 가리는 ‘판초타입’, 전신을 감싸는 ‘코트타입’, 자켓과 바지로 구성된 ‘상하분리타입’ 이 있습니다. 등산을 목적으로 하는 경우에는 반드시 ‘상하분리타입’ 을 선택하십시오.

상하분리타입은 움직이기 쉬울 뿐만 아니라 다양한 각도로부터 부는 바람과 비를 막아 몸이 젖지 않도록 해줍니다. 판초나 코트타입처럼 상반신이 젖지 않도록 비옷으로 보호를 해도 하반신이 젖어버리면 체온을 빼앗기게 되므로 반드시 상하분리타입을 선택하셔야 합니다.

비옷 고르는 법 ②

등산에 사용할 비옷의 소재로는 고어텍스 등 투습성 방수소재가 적합합니다. 이러한 소재들은 ‘외부로부터 비가 스며드는 것을 방지하면서도 내부의 땀 (습기) 은 외부로 방출할 수 있는 기능’ 을 가지고 있습니다.

우천시의 등산 중에는 땀을 흘리게 됩니다. 비를 막아주면서 동시에 땀으로 몸이 젖는 것을 방지하기 위해서는 투습성 방수소재를 선택하는 것이 중요합니다.

② 등산전의 준비

【고산병 예방】

일본의 3000m 급 산에서는 고산병에 걸릴 가능성이 있습니다.

고산병이란, 표고가 높아짐에 따라 산소가 희박해지고 만성적 산소결핍 상태가 되어 몸 상태가 나빠지는 것을 말합니다. 증상으로는 두통과 구토, 어지러움, 졸음 등이 있습니다. 휴식으로 회복되는 경우도 있지만 그렇지 않은 경우에는 하산을 해야만 하므로 등산을 즐겁게 마치기 위해서라도 고산병에 걸리지 않도록 등산 전 충분한 컨디션 관리를 해 주십시오.

예방대책

- 등산전의 숙박지는 가미코치 (上高地), 히라유 (平湯) 등 되도록 고도의 장소를 선택해 미리 고도에 몸을 적응시켜 주십시오.
- 등산 전에는 수면을 충분히 취해 주십시오.
- 등산 중에는 수분을 많이 섭취해 주십시오.
- 산장 도착 후 바로 수면을 취해서는 안됩니다. 자게 되면 호흡수가 줄어 컨디션이 나빠지는 경우가 있습니다. 잠시 깨어있는 상태로 고도에 몸을 적응시켜 주십시오.
- 과다한 음주는 고산병의 원인중 하나입니다.

【등산 계획】

항상 예정보다 조금 여유있게 움직여야 한다는 점을 유념하십시오.

여름철 등산의 경우 오후 4 시까지는 산장에 도착할 수 있도록 출발시간, 휴식시간 등을 조정해 등산계획을 세워주십시오.

한국에서 오신 등산객 여러분께서는 특히 다음과 같은 점을 주의해 주십시오. 일본과 한국 간에 시차는 없지만 경도 관계상 일본의 일출, 일몰 시간은 한국보다 빠릅니다.

아름다운 자연을 미래에까지 이어가기 위해

산의 아름다운 자연을 지키기 위해 산장에서는 매일 여러 가지 노력을 하고 있지만 산을 찾으시는 여러분께도 자연을 지키기 위한 협력과 이해를 부탁드립니다.

【화장실】

사람의 배설물이 자연을 파괴하는 하나의 원인이라는 사실을 알고 계십니까?

해발이 높은 산에서는 사람의 배설물을 분해하는 박테리아가 충분히 활동하지 못하기 때문에 남은 배설물은 자연을 파괴하는 원인이 됩니다.

일본의 산장에서는 아름다운 자연을 지키기 위해 제한된 조건 속에서 최대한의 노력을 들어 화장실과 배설물 처리시설을 정비하고 있습니다.

- 화장실에서 사용한 화장지는 변기에 넣지 말고 옆에 설치되어 있는 쓰레기통에 버려 주십시오.
- 사용 후의 화장지는 산장에서 소각처분하고 있습니다.

【물】

물을 소중히 사용해 주십시오.

물이 없는 일본의 고산에서는 물은 빗물이나 눈에서 얻는 것으로 매우 귀중합니다.

물은 절대로 틀어두지 마십시오.

【등산로】

환경보전 및 여러분의 안전을 위해 등산로의 정비, 이정표의 설치 등은 산장관계자들의 자원봉사로 이루어지고 있습니다. 산장내에 활동지원을 위한 모금상자가 있으니 취지를 이해하신 분들에게서는 모금에 협력을 부탁드립니다.

가이드 여러분께

(가이드가 없는 경우에는 그룹 멤버간에 상담해 누군가가 반드시 책임지고 준비해 주십시오)

등산객의 몸 상태가 나빠지는 등 긴급사태에 대비해 다음의 것들을 반드시 준비하도록 유념해 주십시오.

- 비상구급 약품
- 비박용 간이 텐트 또는 써머 블랭킷 (얇은 은박시트)
- 일본에서 사용할 수 있는 휴대전화
(구원요청시 필요합니다)

산행 중에는 사고 발생시 적절한 대응이 가능하도록 멤버들이 흩어지지 않도록 해 주십시오.

일본에서는 산악조난시의 구조비용, 입원비용은 사고자의 부담으로 되어 있으므로 참가자가 전원 산악조난보험에 가입할 수 있도록 해 주십시오.

여러분께 안전한 등산을 하시기를 바랍니다.