**政府の緊急事態宣言全面解除を受けて**

**山岳スポーツ愛好者の皆様へ**

**「自粛」要請解除後の登山・スポーツクライミング活動ガイドライン**

**感染させない、感染しないために**

１． 近距離（１００ｋｍ圏内程度）でできるだけ都道府県を跨がない日帰り登山から 始めましょう。

２． 体調不良（平熱を超える発熱、悪寒、倦怠感、息苦しさ、咳等）での登山は止めま しょう。入山後にコロナ感染発症すると命に関わり、救助隊、収容先地元医療機関に 多大の迷惑を及ぼします。

３． 登山は、少人数で行いましょう。 （パーティーは、当面５名以内で。 ）

４． 自粛期間中、季節や地震による山容の変化、登山道の荒廃など思わぬ危険が潜んで います。十分な登山ルートの下調べと地図、コンパスの持参、登山届けは必ず提出し、家族にも残しましょう。

５． 登山中でもマスクを着用しましょう。マスク着用時は、熱中症及び脱水には十分 留意し、こまめに水分摂取を心がけましょう。

６． 登山、クライミングジムでのソーシャルディスタンスを守りましょう。 一般的には２メートル前後ですが、登山中の場合は、さらに距離が必要と言われて います。また、クライミングジムでは建屋構造、利用人数等で制限がありますので、 ジムの指針に従って行動してください。 咥えロープ、滑り止めなどもジムの方針に従ってください。

７． 登山山域内での買い物や、下山後の呑み会等も地元住民への感染防止の観点から 控えてください。食材、飲料、緊急食などは出発前に揃えておきましょう。

８． 自粛中に衰えた筋力、体幹を鍛えましょう

今回の世界的新型コロナウイルス（COVID-19）の蔓延により、社会構造、経済が大きく 変化し、それに対応する新しい生活様式の確立が必要になりました。登山もスポーツクラ イミングも新しい視点からの活動指針が必要です。 山岳四団体でも皆様方のご協力を得ながら、安心で安全な山岳スポーツの再興を目指し 努力してまいります。 自粛期間中の皆様のご協力に重ねて厚く御礼申し上げます。 ありがとうございました。

 山岳四団体

 公益社団法人 日本山岳・スポーツクライミング協会 日本勤労者山岳連盟

公益社団法人 日本山岳会 公益社団法人 日本山岳ガイド協会