

登山・スキー・スノーボード、スノーシュートレッキングなどで冬山に入る方は装備、計画を万全にして最新情報を確認し、無理のない行動を！

- 冬山の気象状況は非常に不安定です。1週間以上、吹雪が続くこともあります。
- 気温が氷点下30度以下になることもあり、風による体感温度はさらに低くなります。
- 雪崩に巻き込まれたり、アイスパーンによる滑落など遭難事故の危険性が高まります。
- 視界不良（ホワイトアウト）による道迷いに注意！
- 登山、入山の際は、気象や地形などの条件を十分調べ、無理のない計画と万全な準備を！

《装備の留意点》

- 無線機や携帯電話等の用意を！
 - 予備のバッテリーを持参し、連絡手段を絶やさずに！連絡不通が原因で遭難騒ぎを引き起こすこともあります。
 - 万が一遭難して救助を求めるときは真っ先に110番通報を！
 - 山岳地帯では電波の届かない地帯も多いので注意！
- 道迷い遭難回避のために地図、コンパス、GPS、ルート旗の持参を！
- 冬用の防寒装備（ウェア、手袋、帽子、ゴーグル、カイロ等）、十分な行動食や非常食を備え、日帰りでもコンロ、ツェルト(簡易テント)などのビバーク装備の携行を！
- ビーコン、スコップ、ソルデなど雪崩に備えた装備やアイゼン、ピッケル、ストックなどの滑落防止のための装備が必要です！

《山に入る際の留意事項》

- 単独登山を避け、経験あるリーダーのもと、各自の体力と経験に応じた無理のない、ゆとりを持った計画にしましょう。また、予備日も考慮しましょう。
- 登山計画書（登山届）は、最寄りの警察まで提出しましょう。
登山届は、北海道警察のホームページより、Web上での提出も可能です。
<http://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html>
- 出発前に気象状況や天気予報を確認し、悪天や天候の急変時には無理な行動を控えましょう。
気象状況・天気予報の確認先 稚内地方気象台 Tel (0162) 23-2678
<http://www.ima-net.go.jp/wakkanai/index.html>

【 国立公園利用のマナー 】

利尻島では利尻山の環境を守るため利尻ルールを呼びかけています。
携帯トイレを持参し、ゴミは持ち帰りを！ 冬期間、トイレブースは閉鎖されております。

国立公園内の特別保護地区では、スノーモービルなどの乗り入れが禁止されています。