

登山における感染拡大防止対策のポイント

1 登山前

- 体調がよくない場合は、登山を見合わせる。

▽登山者本人が登山前に体調不良を事前に把握することが重要です。発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合は、無理をせず、登山を中止します。

- 登山の前に万全の準備をします。
- 地図読み登山では、5名以内の少人数（注1）にします。
- 感染防止に向けて、マスク、アルコールジェル、ティッシュ、ビニール袋などを準備します。
- 登山前にトイレは済ませます。

2 登山・下山時

- 歩行時は、前後の人との適度な距離（間隔）をとり、密な状態とならないようにします。

▽風上でくしゃみをしたら飛散していきます。人と人との距離は2m以上を目安に余裕のある距離を保ちます。また、登りの連続など負荷が高い運動の場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離をあける必要があります。

- 前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、斜め後方に位置をとります。
 - 渋滞を避けるため、譲り合います。
 - 混雑時など人と人との距離が近い場合は、登山中や休憩中であっても熱中症に注意しながらマスクを正しく着用します。
 - 声をだしてのあいさつは、控えます。
- ▽会釈でも気持ちは十分伝わります。

3 休憩時

- 大声での発声、近距離での会話を避けます。
- 飲食時には会話を控え、飲食中以外はマスクを正しく着用します。
- 飲食前、トイレ使用後の手洗いが難しい場合は、アルコール等で手指消毒を行います。
- 鼻水、唾液などが付いたごみは、ビニール袋に入れて密閉して縛り、各自が持ち帰ります。
- タオルの共用はしないよう、各自が準備します。

4 トイレ使用時

- トイレ使用前後、手指や触れた箇所を消毒します。
- 洋式トイレでは蓋を閉めて汚物を流します。
- 携帯トイレの使用時は、使用方法をよく確認し、適切に使用します。
- 携帯トイレの使用済トイレキットは、持ち帰るか所定の回収ボックスに処理します。

5 下山後

- 手洗いや洗顔をします。