

Hiking Safety Tips

定山溪周辺 山歩きの心得

定山溪は、支笏洞爺国立公園に指定されており、豊かな自然が育む湯量豊富な温泉にも恵まれた貴重な地域です。そうした自然に触れ、生きとし生けるものを愛でることの喜びを一人でも多くの人に感じてもらいたいと思っています。そのために、気持ちよく風と水が流れる定山溪の自然環境や美しい景観を次の世代に引き継いでいきます。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

自然の中には危険がたくさんあります。
個人が責任ある行動をしてください。

【道迷いをしないために】

- 山歩きは自己責任が原則です。
- 立入制限の表示がある区域には、絶対に立ち入らないでください。
- 悪天候のときは、入林をお控えください。
- 入林の際は、遭難対策として地図の持参をお勧めします。
- 見晴らしのいい場所、分岐点などでは、現在地を地図上で確かめましょう。途中でおかしいと感じたら、来た道に引き返しましょう。
- 道に迷ったら、尾根や頂上によって展望がきく場所を探しましょう。

【転落・滑落を防ぐために】

- 滑りにくい靴底と、足首を保護したトレッキングシューズを履きましょう。
- 濡った岩、浮き石、苔、落ち葉などは滑りやすいので注意しましょう。
- 浮き石、木の根などのつまづきやすい場所では、ゆっくりと歩きましょう。
- 下り坂では、スピードを緩めて歩きましょう。

【安全に沢を渡るために】

- 沢の流れは、見た目よりずっと力があるので注意しましょう。
- 水深が浅い場所や足下が安定した箇所を探して渡りましょう。

山野草の盗掘や、樹木への損傷・伐採は
禁じられております。

【動植物の保護にご協力ください】

- 無断で樹木を伐採・搬出する場合等は、法により罰せられます。また、保安林内(国有林は約9割が保安林)では、無許可での樹木の損傷、下草の採取等が禁止されています。



イメージ

【火気の使用はご遠慮ください】

- タバコなどの火の始末は必ずしてください。
- たき火はしないでください。

ゴミは必ず持ち帰りましょう

【ゴミと排泄物の処理等】

- 自分が出したゴミは、必ず持ち帰りましょう。
- 山に入るときは、トイレを済ませてから出発しましょう。
- トイレは登山道上にはありません。登山中に行う場合には携帯トイレを持参し利用しましょう。

山歩きの服装と装備

- 山の天候は変わりやすいため、服装は天候の変化に対応できるよう準備しましょう。
- 北海道は緯度が高いため、夏でも標高以上に気温が低く、また、通常の標高差以上に気温差があります。しっかり防寒対策をしましょう。
- コースにあわせて、トレッキングポールやグローブ、ゲイターがあると便利です。
- 十分な水やスポーツドリンク、行動食など適正量を持参しましょう。

山で遭遇しやすい
危険な動植物にご注意ください。



ヒグマに注意

- ヒグマの生息地で野外活動する際、人が注意深く行動することによって、トラブルのほとんどが回避できます。
- ラジオ、笛、熊鈴などの音が出るものを携帯し音をたて、ヒグマに対し自分の存在をアピールしましょう。
- ヒグマの生々しい糞や足跡の痕跡となるものを見つけた場合は、引き返しましょう。
- エサをやったりゴミを捨てるのはやめましょう。
- 定山溪にはヒグマの生息密度が高い場所が多くあります。クマ撃退スプレーを携帯するなど、もしもの場合に備えましょう。
- もし、ヒグマに遭遇したら、絶対に騒がないようにしましょう。様子を見ながら、静かにゆっくりとその場を離れましょう。



【スズメバチに注意】

- 蜂は黒い色に対し激しく反応します。できるだけ黒い服装をさけ、帽子をかぶりましょう。
- 蜂はヘアスプレー、香水等、化粧品匂いの匂いにも敏感に反応します。
- スズメバチを見かけたら、むやみに振り払わず飛び去るのを待ちましょう。
- スズメバチに襲われたときは、なるべく姿勢を低くしましょう。

【マダニに注意】

- 森林内でのダニ刺咬にご注意ください。

【有毒な植物に注意】

- 山歩きではできるだけ皮膚が露出しない衣服を着用しましょう。
- ツタウルシなどの有毒な植物には触れないようにしましょう。
- 名前がわからないキノコは採らないようにしましょう。

【キツネ(エキノコックス)対策】

- エキノコックスが寄生したキツネやその糞に直接さわったり、その糞に汚染された山菜や土等を触った手で食事をしたり、沢水を熱を通さず飲んでしまうと感染する恐れがあります。エキノコックスは卵が口から入って感染します。

