

SEVEN 7 STEPS TO AVALANCHE SAFETY

素晴らしい自然の中で安全かつ楽しい時間を過ごすには、事前の準備や練習、そして現場での適切な状況判断など、さまざまな知識や技術、経験、そして仲間との協力が必要です。この7つのステップは、各段階での重要な要素と全体の流れを理解する上で助けとなるでしょう。

バックカントリーの雪崩対策 | 7つのステップ

MORE INFO

www.nadare.jp

STEP

1

雪山とスキー場

BACKCOUNTRY AND SKI RESORTS

山には管理されていない危険がある

- 十分な経験がある人と出かける
- 正式な資格を持つガイド※1を利用する

スキー場のルール※2を守る

- 決められたところから外へ
- 隣接した禁止区域に入らない

STEP

2

装備を持つ

GET THE GEAR

雪崩ビーコン、プローブ、ショベルを携帯する

- 装備は安全を保証しない

山の装備も整え、仲間と定期的に練習する

STEP

3

訓練をする

GET THE TRAINING

雪崩を学ぶ

- 「留意すべき雪崩」の特徴
- 地形選択と気象変化が安全に与える影響
- グループとしての賢い選択
- 捜索救助

山の技術を学ぶ

- 身を守る技術と知識
- 体力
- 雪質に影響されない滑走スキル

応急処置を学ぶ

STEP

4

計画を立てる

MAKE A PLAN

地形を調べ、目的の山域の情報を集める

- グループに見合った目標と制限を設ける

登山届を提出する

当日の気象情報と雪崩情報を確認する

STEP

5

状況に気づく

KEEP AWARE OF THE SITUATION

積雪と気象の変化は？

- 雪崩情報と実際のズレ
- 積雪の不安定性を示す直接証拠
- 風、降雪、気温の変化
- 風で移動して堆積した雪

地形の特徴と曝される危険の大きさは？

- 複合的な地形か、シンプルな地形か
- 地形規模と安全地帯
- 「地形の罨」はあるか

仲間とのコミュニケーションは？

- 皆が行動に無理を感じていないか
- 気になることを率直に会話しているか

結末の重大性は？

STEP

6

リスクを減らす

REDUCE YOUR RISK

「留意すべき雪崩」に対する最適な安全戦略

- 斜度を落とすことがどの雪崩でも有効

雪崩の危険に曝される時間と人数をマネジメント

- 滑る斜面には一人ずつ入る
- 雪崩地形内で休憩やテント泊をしない
- 適切な間隔を開けた速やかな移動
- 仲間と声や目視でのコンタクトを保つ
- より安全な地形を探し、利用する

他グループとの関係

- 自分の上方あるいは下方にいるグループの存在
- 下がクリアでない時、意図的な雪崩を起こさない

STEP

7

捜索救助を行う

CONDUCT SEARCH AND RESCUE

時間がすべて、まず現場にいる人たちで対処する

- 雪崩の埋没は10分で顔を出す
- 近くにいる人は捜索救助に協力※3する

被害が拡大しないことを考える

対処が難しいと感じたら速やかに通報(110番)する