



BACKCOUNTRY

BASIC SAFETY TIPS

バックカントリーに入る前に、雪崩教育コースを受講することをお勧めします。自己責任でお願いします。これはすべてを網羅したものではありません。

BEFORE YOU GO

- ▲ 雪崩や積雪の状況、山の天気予報は、現地の雪崩情報センターで確認してください。
- ▲ インサレーションとシェルをレイヤーをパッキングします。さらに食料、水、地図、コンパス、ヘッドランプ、ホイッスル、携帯電話も。
- ▲ トランシーバー、プローブ、シャベルなどの救助用具を携行し、そして、その使い方を知っておくこと。
- ▲ 何か問題が起こったときのために、計画やリーダーを決めておくこと。
- ▲ 行き先を告げ、いつ帰るかを伝える。

**AVALANCHE
INFORMATION**
avalanche.org (US)

OUT THERE

- ▲ 天候に注意して、地形に気をつけましょう。
- ▲ 自然からの雪崩の警告サインを探そう：
 - * 最近の雪崩、特に似たような局面での雪崩。
 - * 亀裂やワッフ音。
 - * 新雪や風下の急斜面。
 - * 急激な気温上昇と雪解け。
- ▲ 30度から45度の斜面は、雪崩の発生しやすい場所であることを認識してください。
- ▲ 天候の変化でルートが不明瞭になることを忘れないでください。
- ▲ スマートな旅を：
 - * 雪崩が発生しやすい斜面は一人ずつ通過する。
 - * 常に目視で確認する。
 - * 休憩などは 雪崩予想路の外側で行う。
 - * ツリーホール、谷、崖、ゴルジュ、沢、雪庇の上や下などの地形トラップを避けてください。
- ▲ お互いにコミュニケーションをとる。何かおかしいと思ったら、はっきり言うこと。

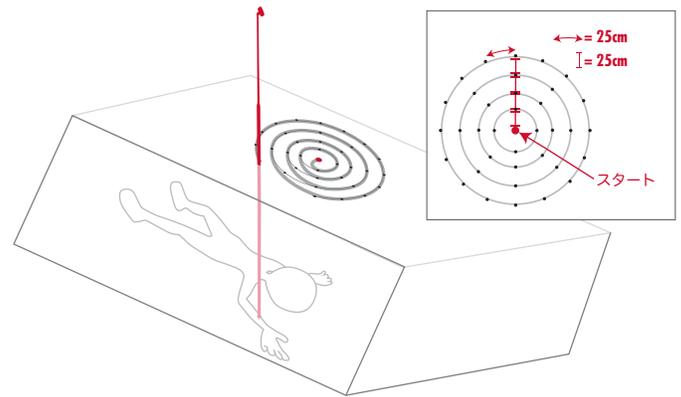


PROPER FIELD TECHNIQUE

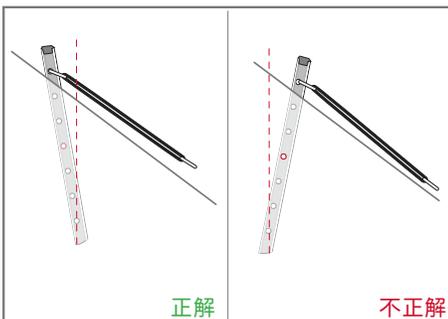
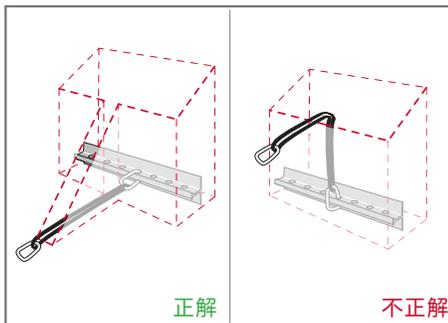
▲ SHOVELING TECHNIQUE



▲ PROBING TECHNIQUE



▲ ANCHORING A PICKET SNOW ANCHORS



▲ ANCHORING A FLUKE SNOW ANCHORS

