



# 事故 **0** ゼロ!

## 楽しいアウトドア活動は

# 安全 から

### 動植物

動物はハチ、ヘビ、クマ。植物ではウルシやトゲなどに注意が必要です。



### 道迷い

標識や地図を見て注意し、登山道からは絶対に外れないようにしましょう。道に迷った時は、引き返すことが原則です。



事故をなくし、楽しく・安全なアウトドア活動をおこなうには、自然のことをよく知り、一人ひとりが安全を心がけることが重要です。出かける前に、裏面のチェックリストを確認しましょう!

### 転落・滑落

山や沢筋では急斜面の路肩や浮石に特に気をつけましょう。



### 水難

雨の降ったあとの河原や川は増水するので、近付かないようにしましょう。特にダムでの放水サイレンには注意しましょう。また遊泳禁止場所では絶対に泳がないようにしましょう。



### 悪天候

気象状況を常に把握し、荒天の時には無理のない行動をしましょう。



### 転倒

苔、濡れている岩場や木道は特に滑りやすく危険です。

### 疲労・病気

体の調子が悪いときは、無理せず休みましょう。

### 落石

岩場地帯やがけ下の道は不意に落石が発生します。耳と目を使って注意しましょう。

### 落雷

雷注意報が出ているときや雷雲の気配を感じたときは、外出を控え、速やかに安全な場所(山小屋や建物、車の中など)に避難しましょう。

### 火山ガスによる中毒

火山地帯では無風時やくぼ地に特にガスがたまりやすく危険です。立入禁止場所には絶対に入らないようにしましょう。

自然の中に足を踏み入れる前に

# 下のチェックリストで 安全を心がけましょう!

## Check list

チェック リスト

- 体調は万全ですか? 睡眠、便通は?
- 今日の計画を家族や身近な人に伝えてありますか?
- 無理のないタイムスケジュールですか?
- 天気予報をチェックしましたか?
- 活動にふさわしい服装ですか?
- 必要な装備を持ちましたか? (雨具、防寒具、非常食、水、懐中電灯、地図など)
- 救急セットは持ちましたか? (ばんそうこう、消毒薬、三角巾、常用薬など)
- 今日行くところの危ない場所を確認しましたか?

## SAFETY OUTDOORとは?

「SAFETY OUTDOOR」は、楽しく、安全なアウトドア活動と呼びかける普及啓発キャンペーンです。アウトドア活動における参加者の安全への意識を高め、指導者等



の安全に関わるスキルを向上し、より多くの方が自然体験を満喫できるように全国の団体・グループと連携して実施します。

### 主催：NPO法人自然体験活動推進協議会

NPO法人自然体験活動推進協議会（CONE：通称コーン）は、自然学校をはじめとする自然体験・アウトドア・環境教育などの分野で活動している全国の団体で構成される国内唯一最大のネットワーク組織として、下記の活動を中心に、自然体験活動の推進と普及を行っています。

- (1) 自然体験活動指導者の養成・紹介：山・川・海などの様々な自然フィールドで活躍する指導者を全国で養成しています。また、分野やフィールドに応じた指導者を紹介しています。
- (2) 安全な自然体験活動“事故ゼロ”をめざした普及啓発：楽しく、安全な自然体験活動を広く普及していくために、全国各地で安全講習会、安全管理担当者（リスクマネージャー、リスクマネジメントディレクター）の養成講座、安全アセスメントなどを行っています。
- (3) 自然体験活動に関する各種事業：指導者養成、自然体験学習、リスクマネジメント、環境教育など様々な分野で調査研究、イベント、企業研修などを行っています。

### お問合せ先

NPO法人自然体験活動推進協議会

〒151-0052  
東京都渋谷区代々木神園町3-1  
国立オリンピック記念青少年総合センター内  
TEL：03-6407-8240 FAX：03-6407-8241  
E-mail：info@cone.jp  
URL：https://cone.jp/

「SAFETY OUTDOOR」キャンペーン  
参加団体募集中!

▼エントリーはこちら

URL：https://cone.jp/  
safety-outdoor-campaign/



活体自然  
体験  
CONE  
自然体験活動推進協議会

Council for Outdoor & Nature Experiences  
NPO法人自然体験活動推進協議会