

## 登山における新型コロナウイルス感染拡大防止対策例

令和2年5月28日  
(令和3年5月20日改正)  
鳥取県緑豊かな自然課

感染力の強い変異株が全国で猛威を振るっており、県内でも感染が頻発しています。感染拡大を防ぐため、登山やトレッキングにおいて、登山の行動場面ごとに新型コロナウイルスに感染するおそれがあるリスクを分析し、登山者本人が実施する対策例を整理しました。皆さまの状況や実情に合わせながら、安心して快適な登山となるよう実践してください。

### 《防止対策》

#### ■体調不良時の登山は控えましょう

- ・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、無理せず、登山を中止しましょう。

#### ■登山の前に万全な準備をしましょう

- ・間隔の確保などでいつもより時間がかかる場合があります。
- ・感染防止に向けて、マスク・アルコールジェル・ティッシュ・ビニール袋等を準備しましょう。
- ・グループ登山は5名以内の少人数で行いましょう。

#### ■密閉、密集、密接を避けましょう

- ・1つの「密」でも感染しやすくなっていますので、今までよりも格段に注意しましょう。

①換気の悪い  
**密閉空間**      ②多数が集まる  
**密集場所**      ③間近で会話や  
発声をする  
**密接場面**

#### ■歩行時は2メートル以上の間隔をとりましょう

- ・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しょう。



#### ■渋滞とならないよう譲り合ひましょう

#### ■混雑時など人と人との距離が近い場合は、登山中や休憩時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しょう。

#### ■避難小屋などに入る前には必ず手指消毒を行い、屋内ではマスクをし他の人との距離を取り適宜窓を開放し換気を行いましょう

#### ■トイレ使用前後は、消毒液で手指や触れた箇所などを消毒しましょう

- ・順番待ちの際にも、できるだけ間隔をとりましょう。

# 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、登山を見合わせましょう。
  - ▶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、登山を中止しましょう。
- 登山の前に万全の準備をしましょう。
  - ▶フィジカルディスタンスの確保に配慮する登山には時間がかかります。余裕のある行程を組みましよう。
- グループ登山は、5名以内の少人数（注1）で行きましょう。  
（注1）山岳四団体「登山・スポーツライミング活動ガイドライン」参照
- 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しょう。
  - ▶感染防止のため携行すべき準備品です。事前の準備が大切です。
- 登山前にトイレは済ませましょう。

## 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しょう。
  - ▶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しょう。  
また、登りの連続など負荷が高い運動の場合は、呼吸が激しくなるため、より一層距離をあける必要があります。
- 前の人の呼吸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しょう。
- 歩行中、唾や痰をはくことはやめましょう。
- 渋滞を避けるため、譲り合いましょう。
- 混雑時など人と人との距離が近い場合は、登山中や休憩時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しょう。
- 声をだしてのあいさつは、控えましょう。
  - ▶会釈でも気持ちは十分伝わります。

## 3 休憩時

- 避難小屋などに入る前には必ず手指消毒を行い、屋内ではマスクをし他の人との距離を取り適宜窓を開放し換気を行いましよう。
- 大声での発声、近距離での会話を避けましょう。
- 飲食時には会話は控え、飲食中以外はマスクを正しく着用しましょう。
- 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しよう。
- 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、各自が持ち帰りましよう。
- タオルの共用はしないよう、各自が準備しましよう。

## 4 トイレ使用时

- トイレ使用前後、手指や触れた箇所を消毒しましよう。
- 洋式トイレでは蓋を閉めて汚物を流しましよう。
- 携帯トイレの使用時は、使用方法をよく確認し、適切に使用しましよう。
  - ▶慌てないよう、使用方法を確実に覚えておきましよう。
- 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しよう。

## 5 下山後

- 手洗いや洗顔をしましよう。

【参考資料】山岳医療救助機構「登山再開に向けた知識～登山実践編」(<https://sangakui.jp>)