

登山における新型コロナウイルス感染拡大予防対策例

令和2年5月28日
鳥取県緑豊かな自然課

登山やトレッキングにおいて、新型コロナウイルスに感染しないよう登山の行動場面ごとに発生するおそれがある感染リスクを分析し、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。

《予防対策》

■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。

■余裕のある登山計画を立てましょう

- ・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。

■「三つの密」(密閉、密集、密接)を避けましょう

- ・3つの条件が揃う場所でクラスター(集団)発生のリスクが高まります。
できるだけ、3つの条件を避けるなど、感染予防をこころがけましょう。



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
イベントや集会で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

■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。



■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。



■渋滞とならないよう譲り合いましょう

■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

登山における感染拡大予防対策

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。
- 余裕のある登山計画を立てましょう。
 - ▶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ょう。
- グループ登山では、できるだけ少人数グループかつ同じメンバーと行きましょう。
 - ▶家族など単一グループや共同生活をしている人同士では感染リスクは抑えられると考えられています。
- 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、密な状態とに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。
- 前の方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、マスクを着用しましょう。
- 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

- 屋内では「三つの密」（密閉、密集、密接）がそろう場所を避けましょう。
- 大声での発声、近距離での会話を避けましょう。
- マスクを着用するなど咳エチケットを実践しましょう。
- 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ょう。
- 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ょう。
- タオルの共用はしないよう、各自が準備しましょう。

4 トイレ使用時

- トイレ使用前後、手指や触れた箇所を消毒しましょう。
- 携帯トイレの使用時は、使用方法をよく確認し、適切に使用しましょう。
 - ▶慌てないように、使用方法を確実に覚えておきましょう。
- 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ょう。

5 下山後

- 手洗いや洗顔をしましょう。