

「富士山登山ルート 3776」挑戦者の心得 7 カ条

「富士山登山ルート 3776」は、海拔 0 m から富士山頂（海拔 3776 m）を目指すという全長約 42 k m の長距離ルートです。また、最初の約 32 k m は道路、残りの約 10 k m は登山道を歩くという特殊なルートでもあります。

安全に「富士山登山ルート 3776」に挑戦していただくために、挑戦者は必ず以下の心得 7 カ条を確認のうえ、「挑戦計画書」を提出してください。

1 ゆとりある挑戦計画をたてましょう

天候の急変に備え、時期によっては予備日を作るなど、安全面を十分に配慮した余裕のある挑戦計画を立ててください。「挑戦計画書」は市ホームページからダウンロードすることができます。「挑戦計画書」は挑戦日の約 1 週間前までに、直接、郵送、メール等で富士市役所観光課に必ず提出してください。

2 危険に備えましょう

本ルートの挑戦前には、しっかりと睡眠をとり、体調を整えてください。また、できる限り、単独での挑戦は控えてください。

3 万全な装備をしましょう

夏でも富士山頂は、日中の平均気温は 5 度、明け方は 0 度以下になり天候も急変しますので、防寒用の装備が必要です。持ち物に不備がないよう、「挑戦計画書」の持ち物チェックリストで必ず確認をしてください。

4 「挑戦計画書」を提出し、保険に加入しましょう

万が一の遭難やケガに備え、必ず登山保険に加入してください。

5 ペースを保って歩きましょう

歩行時間の長い本ルートでは、自然と先を急ぐ気持ちが生まれますが、高山病を避ける意味でも、「挑戦計画書」に従い、無理のないペースを保って歩きましょう。水分や行動食の補給をこまめに行うことで、体力の消耗や熱中症の予防にもなります。

6 マナーを守りましょう

ゴミの持ち帰りやトイレマナーなど周辺的环境にも気を配りましょう。また、遭難等を未然に防ぐため、ガイドマップをこまめに確認しながら、ルートから外れないようにしましょう。

7 アクシデントには冷静に対処しましょう

大ケガや滑落などのアクシデントが発生した時は、冷静な判断が求められます。電波がつながる場所ならば、警察や最寄りの施設等に連絡し、つながらない場所ならば、最寄りの施設、近くの登山者等に助けを求めましょう。