

STOP!



警告

# 弾丸登山

山小屋に宿泊せず、夜通しで一気に山頂を目指す弾丸登山は、様々なリスクを伴うため、大変危険です。



休息を十分にとり、余裕のあるスケジュールで、快適・安全な富士登山をお楽しみください。



## 危険 高山病

富士山は標高が高く、低圧・低酸素であり、体が環境の変化に順応できず、吐き気、頭痛、めまいなどの症状(高山病)を引き起こすことがあります。弾丸登山による睡眠不足で体力が低下し、高山病のリスクが高まります。

- ✓ 山小屋に宿泊(睡眠・休憩)
- ✓ ゆとりのある登山計画



## 危険 低体温症

山頂では、夏でも最低気温が氷点下になることがあります。弾丸登山や日帰り軽装登山は、体力も低下し、低体温症のリスクが高まります。

- ✓ 睡眠や休息を十分にとる
- ✓ 防寒着による調整



## 危険 登山渋滞

山頂付近では、弾丸登山者による登山渋滞が発生する可能性があり、混雑に伴う事故やけがの発生リスクが高まります。



- ✓ 山小屋に宿泊(出発調整)
- ✓ ガイド付きツアーに参加

## 危険 落石・滑落

弾丸登山では、足元が暗く、見通しも悪いため、滑落やけが、落石事故のリスクが高まります。



- ✓ 宿泊・休憩で集中力キープ
- ✓ 自分の経験・ペースに合った登山
- ✓ ヘルメットを着用





# STOP!

## “Bullet Climbing”

Bullet Climbing, or dangan tozan, means to climb throughout the night without taking sufficient rest on the previous day. It is quite dangerous.



Please allow yourself plenty of time, and enjoy a safe climb.



### Altitude sickness

Because the altitude is high, there is the possibility of altitude sickness. Climbers who have not properly slept are more prone to injuries and illnesses.

- ✓ Sleep/take rest at mountain huts
- ✓ Moderate climbing plan



### Hypothermia

Temperatures at the summit may drop to below freezing point even in summer. Bullet climbing increases the risk of hypothermia.

- ✓ Take sufficient rest
- ✓ Prepare protection against cold



### Crowded path

Around the summit may be incredibly crowded with bullet climbers. It may run the risk of an accident.

- ✓ Adjust time by staying at mountain huts
- ✓ Take part in a guided tour



### Risk of fall/ Falling rocks

Due to darkness, climbers are more likely to fall, or cause rocks to fall. It may run the risk of an accident.

- ✓ Keep concentration
- ✓ Climbing at your own level
- ✓ Wear a helmet

