

# 山で事故を起こさないための



# ハイキングセミナー

2024



山歩きでは、「道迷い」・「転落」・「滑落」  
「体調の悪化」などの危険はつきまといます。  
事故を起こさないための基礎知識と技術を学び、まさかの事故  
の際に冷静に対処が出来るようにするためのセミナーです。



講座の内容		日程		ところ
<b>第1回</b> <b>道に迷わないための読図・コンパス講座</b> 地図は持って行っても読めない、コンパスの使い方がよく分からない、という悩みを解決します。 必要装備【登山用コンパス、30cm定規】	座学	5/12 (日)	10:00-16:00	宝塚市立東公民館
	実技	5/19 (日)	9:00-16:00	北摂・大岩ヶ岳
<b>第2回</b> <b>岩稜歩行とロープワーク講座</b> 岩場での歩行やロープワークの基礎を学んだ後、実際の岩場で安全な岩稜歩行の実技を行います。 必要装備【2cm×120cmソウンスリング、1cm×120cmソウンスリング、6mm×150cmロープスリング、安全環付カラビナ3枚、ヘルメット】	座学	6/9 (日)	10:00-16:00	宝塚市立東公民館
	実技	6/15(土)	9:00-16:00	芦屋 ロックガーデン周辺
<b>第3回</b> <b>セルフレスキュー講座</b> 自分自身や仲間が、ケガや病気で倒れてしまった時の応急処置の仕方や安全な場所への搬出法を学び、実技でレスキュー訓練も行います。	座学	6/22(土)	10:00-16:00	宝塚市立東公民館
	実技	6/29 (土)	9:00-16:00	長尾山系・中山 やすらぎ広場

座学会場地図  
阪急山本駅下車  
徒歩5分



・装備は受講者で準備いただきますが、準備ができない場合はご相談下さい。少しですがレンタルもあります。

北摂山の会

(兵庫県勤労者山岳連盟加盟)

<https://hokusetu.sakura.ne.jp/>



受講料：1講座500円 保険費用を含みます

申し込み・お問い合わせ先

植田 みどり

TEL：090-7495-6080

E-mail：domiri3528@gmail.com