

## 登山プラン実施に向けた新型コロナウイルスへの注意事項と対策

### (ご参加にあたって)

1. 日常において、予防の徹底と体調管理を万全に行ってください。
  - ・外出時及び状況によっては室内でもマスクを着用。
  - ・外出先(必要に応じて)及び帰宅時の手洗いとアルコール消毒の励行。
  - ・ご自身で体調(食欲、睡眠、熱、喉の痛み、咳など)をしっかりと把握してください。
  - ・同居するご家族の体調についてもしっかりと把握してください。
2. お申込みプランの実施日の1週間前くらいから朝晩の検温をして下さい。
3. ご家族の同意を得てください。
4. 体調に不安がある場合はご参加を取り止めて下さい。

### (ご自宅から集合場所までについて)

1. マイカー移動が可能な方は、マイカーで登山口までお越し下さい。
2. 電車など公共交通移動の場合は、必ずマスクを着用してください。
3. 集合の駅に到着したら必ず手洗い、指のアルコール消毒(可能なら)をして下さい。

### (登山開始から終了までについて)

1. 出発前の説明時はガイドも含めて全員がマスクを着用します。
2. 歩行時はマスクの着用は任意です。着用された場合は、呼吸が苦しくなり始めたら、外して下さい。
3. 歩行時の前後の間隔は意識して2m程度空けて下さい。※今まで通りです。
4. ガイドはコースタイムよりも遅いペースで歩きます(ご参加の皆さまの状況を見ながら)。免疫力の低下を最小限に止めるためです。そして、登りなどでは、適時立ち休憩を入れて、呼吸を整えて頂くように努めます。
5. 休憩時はマスクを着用して下さい。

### (登山終了から帰宅までについて)

1. 登山後は免疫力の低下が考えられますので、寄り道をせずに帰宅して下さい。
2. 帰宅後は手洗い、指のアルコール消毒をして下さい。

※) 新型コロナウイルスは目に見えないリスクです。上記はあくまで、新型コロナウイルス感染を予防する一般的、基本的な事項であることをご理解ください。そして、そのリスクを最小限に食い止めるための対策であります。

2020年5月30日

株式会社登山ガイド山志(やまさね)

〒923-0912 石川県小松市新町60番地

連絡先 TEL/FAX 0761-22-5543