

現地調査前自己チェックシート

項目	確認内容	チェック
1. 基本事項	<p>【要注意】 山ではあらゆる危険が存在します。 必ず、現場責任者の指示に従い、絶対に勝手な行動をしないようにしてください。 また、現場責任者が調査中、危険と判断した方については、下山を してもらうこともあります。その指示には必ず従ってください。</p>	□
2. 体調確認	<p>【参加者への確認】 ・食事、水分を十分摂っていますか？ ・最近、草刈作業等で疲れが溜まっていませんか？ ・睡眠不足ではないですか？ ・最近、下痢やだるさ等体調不良を感じていませんか？ ・以下の熱中症弱者に該当する方は、特にご注意ください。 ①高齢の方 ②からだに障害のある方 ③肥満の方 ④普段から運動をしていない方 ⑤暑さに慣れていない方 ⑥持病のある方 ⑦体調の悪い方 ⑧山に慣れていない人</p> <p>【要注意】 しんどくなったり、体調不良になったら、迷わず森林組合職員か役場職員へ お申出をしてください。</p>	□
3. 持ち物確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルメットは確実に着用していますか？ ・手袋、長袖、長靴、登山用の靴、リュック、雨合羽、虫よけスプレー等準備 していますか？ ・持病の薬は服用しましたか？(持ってきていますか？) ・弁当、水筒(十分な量)は準備していますか？ 	□
4. その他	<p>【その他注意事項】 ①危険な状況 落石、枯木の落下、浮石、繁茂した雑草木等 ②危険な場所 急傾斜地、崖地、谷川等 ③危険動植物 熊、猪、マムシ、ハチ、ヒル、ダニ、チャドクガ、ウルシ等</p> <p>【要注意】 危険な状況に遭遇した場合は、お互いに声掛けし、みなさんで安全を確認 しながら進んでいきましょう。</p>	□