

このニュースは、都レンジャーの活動や自然の情報などを皆様へお伝えするものです。

緊急事態宣言下ですが、with コロナの時代に…

寒さに負ケナイ、冬のフィールド

身近な自然公園を、冬も安全に楽しむために★



寒む〜い季節だけど、魅力的な冬のフィールドを楽しみたい。寒さに負ケズ安全に自然公園を楽しむコツをレンジャーがご紹介★



冬のフィールドイイところ！

- ★運動しやすい
- ★景色がキレイ
- ★野鳥観察しやすい
- ★雪や氷の世界

イマイチなところ

- ▲寒い！さっむい
- ▲技術が必要
- ▲遭難がコワイ
- ▲装備が重い



◎冬は朝方、早め行動がおススメ

- ・日没が早いので、早めの下山計画を
- ・朝は空気が澄んでいる
- ・夕方は気温が下がり冷えやすい



天気予報も必ず確認しようね♪

◎雪と凍結対策

- ・軽アイゼン 低山でも凍れば必要
 - ・高標高地、雪山は技術と経験が必要
- 低山を中心に経験を積もう

ニット帽



雪山は、雪用手袋、冬山用の靴など特別な装備が必要

◎体を冷やさないワザ・装備

- ・体の末端を冷やさない



感染予防対策も大事だね！

◎冷えた体を温めるワザ！

- ・休憩時に体の中から温める

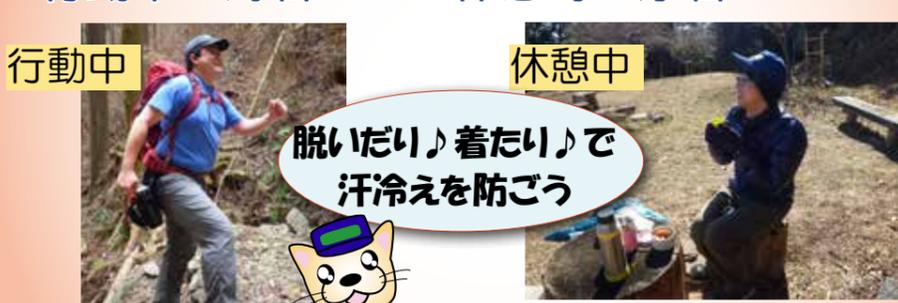


エネルギー源を
しっかり補給！

保温ボトルにお湯、保温弁当箱、保温ケースに温かいお弁当、お尻の下には携帯座布団

◎汗をかかないよう体温調節を

- ・行動中は薄着 → 休憩時は厚着



◎休憩は風の当たらない日向がおススメ

- ・日向と日陰は10℃違う！

ひなた

体温低下は
体力を消耗するよ

