



警告

停止！ 弹丸登山

不住山屋，彻夜登顶被称为弹丸登山。这种登山会伴随有各种各样的风险发生，极为危险。



请充分休息，计划充裕的登山日程，安全愉快地攀登富士山。



危险 高山病

富士山海拔高、气压低、缺氧，会使身体不能适应环境的变化，容易出现恶心、头痛、头晕等症状(高原反应)。弹丸登山导致睡眠不足而降低体力，且增加高山病的风险系数。

- ✓ 在山屋住宿(睡眠/休息)
- ✓ 制定充裕的登山计划



危险 低体温症

即使在夏季，山顶的最低气温有时也会降到零度。弹丸登山和当日往返的轻装登山，也会使体力下降，增加低体温症的风险。

- ✓ 保证充足的睡眠和休息。
- ✓ 用保暖衣物调节体温



危险 登山道拥堵

在山顶附近，如弹丸登山者过多会造成登山道拥堵。伴随这种拥堵现象发生的事故或受伤等风险就会增加。



- ✓ 在山屋住宿(调整出发时间)
- ✓ 参加有导游的登山团

危险 落石·滑落

在弹丸登山中，因脚下黑暗，视野不佳，会增加滑落，摔伤、落石的风险和危险。



- ✓ 通过住宿，休息，保持精力集中
- ✓ 根据自己的经验和速度登山
- ✓ 戴上头盔