出発前(共通)
□ 出没/注意報 (自治体・管理者/直近ニュース)を確認
□ 時間帯 :薄明・薄暮を避ける(秋は夜間も)。やむなし時は 距離短縮
□ 単独・高速・静音の三点同時を作らない (グループ化 or 速度抑制)
□ ヘッドホン原則なし (片耳・骨伝導でも 発声優先)
□ ルート代替を用意(危険区間を地図に事前マーキング)
□ ルードでもで用意(危険区間で地図に事前・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
□ 痕跡 (新しい糞・足跡・爪痕・掘り返し)を見たら 引き返し/退避
□ 誘引物なし(ジェル包装・残渣・果実・魚系の匂い)
□ 視界×音環境:霧・豪雨・強風・沢音大は中止/短縮
□ 通行規制/入山自粛の有無
□ 緊急連絡先・下山予定時刻を家族/友人に共有(位置共有ON)
□ ペット同伴は避ける(野生動物を刺激)
携行・装備(役割分担:声 > 鈴/笛 > スプレー)
□ ベアスプレー:有効期限/安全栓。 胸前・腰前 で即応。 射程3-5m ・扇状噴射・ 風向き確認 ・使用練習
□ 鈴は補助:周囲音の聴取低下に注意。 静域・交通混雑はOFF+発声
□ ホイッスル :対人合図・迷行時用(一定パターンで)
□ ライト: 忌避目的では使わない。夜間走行は原則回避
□ 地図/GPS (オフライン) + 退避ポイント (車道/避難小屋)
□ 掲帯電話・モバイルバッテリー・予備行動食
□ 救急セット(止血・創傷・テーピング)
*スプレーは距離・風・携行位置・練習が鍵。未訓練なら携行しない方が安全な場合あり。
※スクレーは距離・風・残り位置・採目が蜒。不削除なり残りしない力が女主な場合のり。
走行手順:ロード(林道・舗装路)
● 住宅地縁/河川敷/果樹放置地は 減速+発声
● 事前巡視。路肩の藪が濃い区間は歩きで通過
● 交通錯綜地帯は 鈴OFF+発声 (聴こえやすさ確保)
● 料・光放の可能性がある場所には近しがない/ 道通の北族があれる这種
走行手順:トレイル(登山道)
• ブラインドコーナー :減速→声→進入(「おーい、行きます」)
● 沢音・強風・雨音:発声頻度↑/区間速度↓
グループ間隔を詰める(数十mの空白=単独化)
ナイトラン原則禁止(秋は特に中止を第一選択)
遭遇時(距離別ミニ手順)
● >100m: 停止→観察→退避/迂回。子熊のみ視認=親が近い前提。近づかない・撮らない
 50-100m: 停止→ゆっくり後退(背を向けて走らない)。声や短笛で存在通知
• 10-50m: 側向・荷物を盾にし、静かに退避準備。相手の逃げ道を塞がない - A 15・20 2 1 2 2 5 2 3 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5
● 至近・突進兆候: スプレー3-5mで下方から扇状噴射→風下へ退避
*背を見せて走らない。視線固定は避けつつ視野内に保つ。

	·. 林道(舗装/未舗装)			
~ · · · · 亘離/時刻(出/終)	•			
最新情報URL				
到行規制 1000000000000000000000000000000000000				
	/沢沙い/目涌し乗い) と	代替案 (区間→バイパス)を	 RR = 2	
		→声→進入 、速度上限(平地	3/ [9]	
-	静域OFF+発声、交通混雑	UFF		
選避ポイント				
E絡先/締切	<u></u>			
6O/NO-GO判断				
レート別テンプレ	3. 登山道(シングルトラ	ラック)		
ノート名/ピーク				
三離/累積上昇				
t意報URL				
、山自粛・通行止 				
	(初夏)/採食期(秋)は			
音環境・視界: 沢青	·強/風強/ガス → 発声↑ /	/速度↓/距離短縮		
バイパス(地図ID)	/退避ポイントを明記、 隊	列間隔を詰める		
選避ポイント				
基格先/締切				
O/NO-GO判断				
くモ(任意)				