

富士山登山须知 1

气温 7-8 月富士山顶的平均温度约为 4-5°C，同于东京的冬季温度。在山顶看日出的时候是最寒冷的时候。但是，登山口五合目的气温有时 would 超过 20°C，因温差较大，请准备充分的防寒用具和衣服进行调整。

风 富士山的五合目上方没有森林等防风，风速超过 15m/s 时会有小石子飞起，风速超过 20m/s 会难以行走，风速超过 25m/s 时候人有可能被风吹走。即使天气晴朗，也有因大风的原因中止登山。

雨 富士山的天气变化莫测，会有山下下雨山上晴天或山下晴天山上下雨的情况。在登山途中下雨是常有的事情。登山不会因为下雨而停止，因此请务必做好下雨的安排。

雷 富士山有时会被雷云包围，在登山的时候头发竖起来或看到放电的现象，请立即到最近的山小屋避难。雷云一般会持续数小时，请在雷云散去后再次登山。

落石 攀登富士山最危险的就是落石。如果遇到落石请大声告知周围并躲到靠近登山道山侧的阴影处，同时用手护住头部趴下。最重要的是，为了避免造成落石，一定不要踢石头，也要注意尽量不要走在登山道的边缘，休息时也不要脚伸到斜坡上坐着。

高山病 也被称为高原反应或低氧症。许多人在攀登富士山时都会经历这种情况。身体出现缺氧状态，进而引发各种不适症状。

具体症状包括头痛、头晕、恶心、食欲不振等，如果加重，可能会出现意识障碍或抽搐等严重反应。应对方法包括：保持身体温暖、补充水分、进行深呼吸，并充分休息。如果这些措施仍无效，就必须下山。只要稍微降低一些海拔高度，症状就可能像奇迹般地缓解。

预防方法包括：在登山口的五合目充分休息，使身体适应气压变化后，再以缓慢的节奏开始登山。深而缓慢的呼吸也是非常有效的预防措施。

富士山的登山须知 2

上山

我们将使用**河口湖口・吉田口登山道（山梨县一侧）的路线**。从富士斯巴鲁线五合目出发，到本七合目的鸟居庄，将花费约三小时慢慢攀登。

从鸟居庄到山顶，则在适应氧气和气压变化的同时，以缓慢的节奏继续前行，大约需要四小时。

请务必听从向导（登山指导员）或随团工作人员的指示。

原则上为集体登山、集体下山，请避免擅自行动。

如遇生病或受伤的情况，请立即联系向导或随团人员。

下山

下山时请使用专用的下山道。从山顶的商店右侧往前看，左边有厕所，请从厕所前方不远处向左下山。经过本八合目之后，会有一个分岔路口，通往山梨县方向和静冈县方向。请务必走向**河口湖口・吉田口登山道（山梨县侧）**的方向。如果万一与队伍走散，或者不清楚下山路线，请尽快向附近佩戴有袖章的富士山向导（登山指导员）或山屋工作人员询问如何前往**河口湖口・吉田口登山道（山梨县方向）**。

在山小屋的注意事项

通往山顶的再次出发时间大约在午夜 0 点左右。

抵达山屋后，请尽快吃晚饭并就寝，为深夜出发保存体力。

山屋内的休息安排、仮眠（短暂睡眠）地点等事项，请务必听从山屋工作人员的指示。

关于电子设备与电力

- 请将手机设为关机或静音模式，避免打扰他人。
- 山屋为自家发电，电力有限，无法提供手机、相机等设备的充电服务。
- 请准备备用电池，并注意节约使用电量。

关于厕所

- 山屋内没有厕所，需前往另一个建筑。
- 请穿别栋提供的拖鞋前往。

- 富士山的厕所为有偿使用，每次使用请支付 200 日元的环保协力金。

关于仮眠与安静环境

- 仮眠区内禁止吸烟、禁止饮食。
- 请保持安静，不打扰其他正在休息的登山者。
- 即使难以入睡，也请安静地躺着休息以节省体力。
- 起床时间将由工作人员通知，请勿擅自起床、交谈或整理行李。

关于早餐与垃圾处理

- 早餐将提供便当，在出发时分发，请不要忘记领取。
- 除了在山小屋购买的物品，其他垃圾请自行带回。

如需任何帮助或购买物品，请前往山屋内大厅的卖店联系工作人员。

富士山登山基本装备与携带物品清单

基本装备・携带物品

No.	基本装备・携带物品	装备说明
1	登山鞋	可以穿运动鞋，但必须是带鞋带能系紧的鞋子。 如果穿登山鞋，请务必提前适应穿着。
2	登山包（背包）	建议使用容量约 30 升的背包。 手提行李存在危险，请务必把所有物品放进背包里。
3	手电筒	推荐使用头灯，出发前请更换新电池，这样更安心。
4	登山雨衣	雨具一定要是上下分开的套装。 富士山風大，伞和雨披不适合使用。
5	饮用水	山小屋可以随时购买饮用水，携带一升水就够用了。
6	便携食物	推荐准备轻便且富含高热量的食物。
7	纸巾	在紧急情况下会发挥重要作用。
8	毛巾	因为可以用来擦汗或雨淋湿时使用，准备两条会比较方便。
9	塑料袋	用于装垃圾带回或防水，也可以用来装换洗衣物。
10	药类	请携带创可贴等常用药品。常服药物务必事先咨询医生，确认是否适合在高海拔服用，尤其是安眠药需特别注意。
11	防晒	由于高海拔地区阳光强烈，请特别注意防晒。
12	备用衣物	内衣、袜子等物品请用塑料袋等进行防水包装。
13	口罩	用于下山路上的火山灰防护。

服装

No.	服装	服装的说明
1	上衣・裤子	为了预防受伤和晒伤，基本上建议穿长袖和长裤。 尽量选择速干材料。不要穿牛仔裤。
2	内衣	推荐穿着速干性能好的衣物。
3	帽子	由于阳光强烈，最好佩戴帽子。
4	袜子	为了防止起水泡，建议穿厚袜子。不要穿露脚踝的袜子。
5	防寒衣	推荐穿抓绒衣等，带前开扣设计的衣服更方便穿脱。 山顶气温约为 3 摄氏度，携带轻便的防风外套会更加方便。
6	手套	途中岩石陡坡或跌倒时能预防受伤，普通手套也可以使用。

携带范围内的实用物品

No.	实用物品	补充说明
1	登山杖	登山杖有助于保持行走的平衡，减轻腿部和腰部的压力。 使用金刚杖的话，还可以在各个山屋收集烙印作为纪念。
2	充电器・充电宝	由于山上没有充电地点，携带充电宝会更加便利。
3	湿巾	由于山小屋没有洗澡和洗脸的设施，携带湿巾会非常实用。