

出典：<https://www.yamakei-online.com/yama-ya/detail.php?id=1047>

§ 登っているときに

- 他者との距離を、十分に保ちましょう。
- 登山道でのすれ違い時も、距離感を意識しましょう。一方が安全な場所で待機し、距離感を保ってすれ違えるよう気を配りましょう。
- すれ違うときは、自分の飛沫の行方に注意しましょう。山の挨拶「こんにちは！」もほどほどに。
- 他者との距離が保ちづらいときに、マスクやネックゲイターなどが必要になるかもしれません。ポケットにしよばせておきましょう。
- サングラスも飛沫の防護として有効です。積極的に着用しましょう。
- 登山中はクサリ、ハシゴ、岩、樹木など色々なものに触れます。むやみに手で顔に触れないよう気を配りましょう。
- 大人数のグループは、人と人との距離が保ちづらいです。小グループに分かれて行動するなど、工夫しましょう。
- 日焼け止めクリームを顔に塗る前に、手指を消毒すると安全です。
- ハイドレーションシステムの水筒のマウスピースを扱うときは、手指を消毒するか、手がマウスピースに触れないように気を使いましょう。マウスピースが外気にさらされているだけでは感染のリスクはありませんが、飛沫がかかったり、他者が使用したものに触れるとリスクがあります。これらの点にも気を付けましょう。
- 使用済みのティッシュや医療用手袋は、感染のリスクがあります。ジッパー付きのビニール袋などに入れ、密閉して持ち帰りましょう。
- ギアの貸し借りは、なるべく避けましょう。仲間を撮影するときは自分のカメラで撮り、後日送付するなどの工夫をしましょう。
- 常に技術的、体力的に余裕を持った行動をとりましょう。「with コロナ」の登山は、人と人との距離を保つ、荷物が重いなど、気を遣う場面が多いです。予想よりも時間がかかり、体力を使います。「安全マージン」を大きくとりましょう。

§ 休憩や食事のときに

- 休憩のときの互いの距離感も重要です。休憩場所が混雑している場合は、ほかの場所を選びましょう。
- 行動食を食べる際や食事の前には、手指を洗うか消毒しましょう。
- 回し飲みや行動食の回し食べ、行動食を他者に配ることは、ひかえましょう。
- 水場は、つねに水が流れているため感染力のある飛沫がそこに留まって感染源となることは考えにくいですが、しかし、水場に置いてある共用のコップなどは、使用をひかえましょう。

§ 山から下りてきたら実践したいこと

- ウェアは必ず洗濯しましょう。通常の洗濯洗剤で構いません。
- ウイルスは、物への付着後、最長 7 日程度は感染力を保持する可能性があると言われていています。消毒がままならない場合は、最長 7 日間は触れないようにすれば安全です（1～2 日でも木材、布、紙など多くの物の表面から感染力を保持したウイルスは検出されなくなると考えられています）。日干しや、乾燥したところ、高温環境に置くことで、ウイルスが不活性化するまでの日数が短くなる傾向があります。