



JAMJAM旅游是从山梨县一侧的吉田路线出发。

说起富士登山，您知道富士山有4个登山口吗？静冈县一侧有3个（富士宫路线，须走路线，御殿场路线），还有山梨县一侧有吉田口路线，千万不要弄错，要好好制定计划哦！



天候について 关于天气

山上的天气骤变，请留意天气预报。在富士山，每上升100m约下降约0.6度。山顶白天平均气温也只有5度，黎明时分降到0度以下，天气多变，请准备好防寒用品和雨具。气象厅网站也可以查看英文页面。

●山上的天气.....

山上的天气变化无常。刚才还是晴空万里，突然云雾不知从哪里涌来，转眼就下起了雨，这种情况是家常便饭。登山的时候一直都是好天气就好了，以防万一一定要准备好雨衣！

●不要忘记雨衣！

经常看到有人拿着折叠伞，山上有岩石地带，道路崎岖，又刮大风，雨水从侧面或下面吹过来都有能，还是要准备2件式（上下分体）结实的雨衣比较好。除此之外别的雨具基本可以认为没有用处。

●注意保暖！

从家出发时气温大约30度，随着山顶的接近，气温接近0度。登山的时候身体会变的暖和，不会感到那么冷，不过一旦停下来休息，汗水浸湿了衬衫，身体变的非常冷，如此寒冷的情况下还哪里顾得上登山呢。不透风的轻型防风衣和保暖毛衣是必不可少的物品。也不要忘记带替换的内衣！



登山について 关于登山

请以适合自己的步调登山。迎合他人的步调或长时间休息反而会感到疲惫。为了预防高山病，登山前一定要在五合目适应一个小时以上的稀薄空气。到山顶所需时间（根据体力、休息时间以及昼夜的不同）登山 4~7 小时/下山 2~3 小时

●富士山五合目海拔 2300M!

富士山可以轻松驾车到五合目，很难真实感受到它的高度，但五合目的海拔是 2300M! 这对于平常生活在海拔 0~100m 左右的我们不可能没有影响。

“不会吧!” 这样想的人，请到五合目，试着稍微跑一下，非常难受.....

●高山病是?

不论您运动神经很好还是您很年轻，都可能会得这个病。随着海拔变高，头晕、恶心、头痛袭来!

●治疗方法

当你感觉已经非常难受。但是大家都还是精力充沛! 勉强地跟随大家只会越来越难受。总之先下山比较好。

回到五合目之后你会惊呼“哎呀，不可思议!” 大部分的人都会很吃惊!

没错，高山病只要下山就会自然恢复!

●重要提醒

不要忘记确认同行成员的联络方式，确定集合时间和地点!

富士山手机可以通信(部分电信公司会有难以通信的地方)，请互相提前确认好联络方式。



裝備について 关于装备

富士山因为直射日光很强，需要长袖、长裤、帽子、墨镜等防晒物品。登山时，请穿磨合好的厚底的登山鞋、Caravan shoes 等不容易进碎石的鞋子。

●装备要齐全！

作为观光地有名的富士山。因为可以轻松到达五合目，容易把登山想的太简单。可能您会觉得很啰嗦，但还是要说提醒您它是日本最高的山。

为了登上山顶请准备齐全的装备！

◆鞋

虽说不能说要准备结实的登山鞋，要尽量厚底的、包覆脚踝的鞋子。另外，如果穿新买的鞋子很容易磨脚，所以请在磨合好之后再穿上登山。

◆服装

正如气温的变化一样，“登山时”和“休息时”体感温度差非常大，穿比较轻便并且容易穿脱的服装比较好。另外，一刮风会变的更冷。请不要忘记穿防风衣！

◆雨具

在富士山雨水从侧面或下面吹过来都有能。这种情况下百元店购买的雨衣是完全没有用的。请准备上下分体式雨衣。好的雨衣也可以用来御寒。

●其他必要物品

◆棉纱手套

八合目附近有需要用手扶着攀登的地方。带着棉纱手套比较安心。

◆头灯

为了看日出“御来光”而登山的您不得不在夜晚登山。由于看不清脚下的路，每人都务必准备头灯。您也可以使用手电筒，更推荐使用可以不占用双手的头灯。（不要忘记带备用电池！）

◆水

也许很多人都不知道，富士山上没有水。山小屋是珍惜地使用储蓄起来的雨水。自己的饮用水，请携带不占行李的程度(500ml ~ 1000ml)！这一点非常重要。



手套

登山的必需品！

富士山の岩石凹凸不平，攀爬时容易弄脏手。为了防暑也请戴着棉纱手套或一般手套吧。

御寒衣

山上的天气变化无常！即使是盛夏，黎明时分也会降到零度以下。

穿容易穿脱的衣服方便温度调节吧。

帽子

阳光是劲敌！

登山道没有树木，紫外线很强。要想办法让帽子不让风吹跑哦。

硬底鞋

登山的准备从脚做起！

登山道有很多岩石场和沙场，脚容易疼。最好是穿高帮并且防水加工的登山鞋或徒步鞋。



宿泊について 关于住宿

禁止在富士山搭帐篷。因为非常危险，所以请不要在野外睡觉，一定要在山小屋住宿（需要预约）。山小屋里住的是为第二天登山而准备的游客，所以在外面请保持安静。富士山不可使用信用卡和旅行支票。餐费、住宿费、交通费、厕所使用费等，一定要准备现金。



トイレについて 关于厕所

富士山的厕所采取收费制

- 请配合富士山厕所的收费制度

为了让您在富士山过得舒适，吉田口登山道的山小屋和下山道全部都采用环保型厕所。

为了管理和维护，请各位登山者配合支付 200 日元的费用。

登富士山的时候，请准备几枚硬币。

富士山下山道七合目公共厕所

- 七合目公共厕所

富士山下山道七合目公共厕所，是以登山者舒适、顺利地使用为目的设置的设施。

此外，从旧燃烧式厕所开始到生物厕所的运用，厕所变的更加环保。



シーズンオフについて 关于登山季

虽然没有明确的规定，但是从7月1日到8月31日是富士山的登山季，这期间在六合目开设了富士山安全指导中心。这段时间很适合新手，可以安心地登山。但是，一定要慎重地制定登山计划。但是，一定要慎重登山计划。毕竟是日本最高的山。如果您把它看的太简单可能会吃苦头哦。



富士山安全指导中心

提供关于建议、气象的信息等。此外的可靠之处是紧急的时候采取正确的对应。如果在富士山看到中心职员的话，敬请随意咨询。

- ◆ 位置 富士山六合目 安全指导中心
- ◆ 电话 0555-24-6223



その他 其他

- ・ 不要勉强地登山。
- ・ 要有强烈的自我管理意识，如果感到身体不适或天气恶劣，请放弃登山提前下山。
- ・ 请把垃圾带走。
- ・ 请不要带宠物进来。
- ・ 请走登山道。请不要做胡乱涂鸦、堆积石头等破坏自然的行为。富士山禁止搭帐篷和使用瓦斯喷枪。

JAMJAM旅游 温馨提示

富士山攻略的要点!

1. 从一个礼拜前开始保持充足的睡眠, 调整身体状况
2. 小步走, 以自己的步调登山
3. 每 15 分钟摄取一些水分
4. 谨记呼吸时轻轻地吸气深深地吐气
5. 装备要齐全

注意事项

- ① 在导游陪同的区间内请按照指示行动。身体不适、体力不足、扰乱团体行动的游客存在请求离团的可能。
- ② 如果当天住在预定住宿设施以外的山小屋, 住宿费敬请自理, 旅游费用不予退还, 敬请谅解。(擅自安排或中途退团等)
- ③ 五合目的海拔超过 2,000m, 空气含氧量少, 可能会引起高山病。出发当天请做好身体状况的管理, 注意避免睡眠不足、宿醉等情况。到达五合目后, 先休息 30 分钟以上, 建议您使身体适应海拔以后再开始登山。也可能会做热身操、分班、开会等。
- ④ 山小屋是男女混合的上下铺, 拥挤时可能每人分配不到一张榻榻米。也有不能保证您取得充分睡眠的情况。另外, 有枕头、被子、毯子, 但不能洗澡, 敬请谅解。晚餐是咖喱饭, 早餐是便当。
- ⑤ 回程的温泉入浴, 当地提供毛巾、浴巾的租借, 敬请自费。(毛巾、浴巾 300 日元/现场支付)
- ⑥ 行李可以放在巴士上, 贵重物品请务必妥善保管。另外, 五合目的富士急云上阁设有投币式储物柜。(收费)
- ⑦ 本旅游选择河口湖、吉田口登山道。请注意下山途中有一处分歧点。万一下山路走错的话, 回程费用敬请自理。另外, 由于巴士是往返运行, 如果交通堵塞, 从五合目出发的时间可能会延迟, 到达目的地的时间也会延迟, 敬请谅解。
- ⑧ 回程的集合场所是富士急云上阁。巴士会准时出发, 请严格遵守时间。另外, 请注意回程的巴士不可变更时间、区间、以及退款敬请谅解。

富士登山 关于火山口巡游

预订富士山专职导游同行 A 行程和 B 行程的游客, 可以选择参加山顶的火山口巡游活动。

当天报名当场支付 500 日元。*最少 5 人起。*也存在因为天气等原因不能举办的情况。

装备チェックリスト

登山鞋	建议您不要穿运动鞋，穿可以保护到脚踝的登山鞋
雨衣雨裤	上下分体式比较好（可以作为防风衣使用，推荐使用像 Gore-Tex 防水透湿性材质的雨衣）
登山背包	稍微宽裕一点的尺寸比较好。（当天往返⇒30L 左右 / 山小屋住宿⇒40L 左右）
登山背包套	保护行李不受雨水和灰尘侵袭。
御寒衣	绒衣等 观赏日出的话它是必需品
长袖衬衫	为了预防受伤和防紫外线，建议穿长袖
内衣	建议穿比 100%棉的更加快干的材质
裤子	建议穿速干性和伸缩性好的裤子 不建议穿牛仔裤因为弄湿的话不易干
登山防沙腿套	防止雨水和沙尘等进入（沙地很多，有的话更加方便）
袜子	速干性和保温性良好的材质比较好。（羊毛和化纤）太薄的袜子绒衣磨脚
手套(棉纱手套)	是预防寒冷和受伤的必需品 棉纱手套湿了的话会很冷，Gore-Tex 防雨手套是最好的
帽子	太阳帽和棒球帽都可以 有防风绳的话更加方便
太阳镜和防晒	随着高度变高，紫外线的量也会变多（平地的数倍）
头灯	观赏日出的话它是必需品 不要忘记带备用电池 建议使用 LED 灯、锂电池
毛巾	建议使用速干性的材质 还可用于防尘、防寒和防晒
饮料	频繁的水分补充是关键 矿泉水也可以用于洗眼睛
零食和健康辅助食品	推荐高卡路里的巧克力、坚果类和保存食品（最好提前去除多余的包装） 补充矿物质（氨基酸等）
携带氧气	预防高山病的措施 在出现症状之前频繁地使用比较好
登山杖	增加安定感，减少对膝盖的负担
防水整理袋	大小 3 张左右 塑料袋也可以 有的话更加方便
卫生纸	即使厕所没有准备也没关系！去掉筒芯更轻便
急救用品	为了防备受伤，急救用品也必需品。不要忘记带常备药和创可贴
垃圾袋	垃圾带回去是规定 请珍惜自然环境
其他	健康保险证复印件，便携式烟灰缸（山小屋禁止吸烟）