



JAMJAM旅遊是從山梨縣一側的吉田路線出發。

說起富士登山，您知道富士山有 4 個登山口嗎？靜岡縣一側有 3 個（富士宮路線，須走路線，禦殿場路線），還有山梨縣一側有吉田口路線，千萬不要弄錯，要好好制定計劃哦！



天候について 關於天氣

山上的天氣驟變，請留意天氣預報。在富士山，每上升 100m 約下降約 0.6 度。山頂白天平均氣溫也只有 5 度，黎明時分降到 0 度以下，天氣多變，請準備好防寒用品和雨具。氣象廳網站也可以查看英文頁面。。

●山上的天氣.....

山上的天氣變化無常。剛才還是晴空萬裏，突然雲霧不知從哪裏湧來，轉眼就下起了雨，這種情況是家常便飯。登山的時候一直都是好天氣就好了，以防萬一一定要準備好雨衣！

●不要忘記雨衣！

經常看到有人拿著折疊傘，山上有巖石地帶，道路崎嶇，又刮大風，雨水從側面或下面吹過來都有能，還是要準備 2 件式（上下分體）結實的雨衣比較好。除此之外別的雨具基本可以認為沒有用處。

●注意保暖！

從家出發時氣溫大約 30 度，隨著山頂的接近，氣溫接近 0 度。登山的時候身體會變的暖和，不會感到那麼冷，不過一旦停下來休息，汗水浸濕了襯衫，身體變的非常冷，如此寒冷的情況下還哪裏顧得上登山呢。不透風的輕型防風衣和保暖毛衣是必不可少的物品。也不要忘記帶替換的內衣！



登山について 關於登山

請以請適合自己的步調登山。迎合他人的步調或長時間休息反而會感到疲憊。為了預防高山病，登山前一定要在五合目適應一個小時以上的稀薄空氣。到山頂所需時間（根據體力、休息時間以及晝夜的不同）登山 4~7 小時/下山 2~3 小時

●富士山五合目海拔 2300M!

富士山可以輕鬆駕車到五合目，很難真實感受到它的高度，但五合目的海拔是 2300M! 這對於平常生活在海拔 0~100m 左右的我們不可能沒有影響。

“不會吧!” 這樣想的人，請到五合目，試著稍微跑一下，非常難受.....

●高山病是?

不論您運動神經很好還是您很年輕，都可能得這個病。隨著海拔變高，頭暈、惡心、頭痛襲來!

●治療方法

當你感覺已經非常難受。但是大家都還是精力充沛! 勉強地跟隨大家只會越來越難受。總之先下山比較好。

回到五合目之後你會驚呼“哎呀，不可思議!” 大部分的人都會很吃驚!

沒錯，高山病只要下山就會自然恢復!

●重要提醒

不要忘記確認同行成員的聯絡方式，確定集合時間和地點!

富士山手機可以通信(部分電信公司會有難以通信的地方)，請互相提前確認好聯絡方式。



裝備について 關於裝備

富士山因為直射日光很強，需要長袖、長褲、帽子、墨鏡等防曬物品。登山時，請穿磨合好的厚底的登山鞋、Caravan shoes 等不容易進碎石的鞋子。

●裝備要齊全！

作為觀光地有名的富士山。因為可以輕鬆到達五合目，容易把登山想的太簡單。可能您會覺得很啰嗦，但還是要說提醒您它是日本最高的山。

為了登上山頂請準備齊全的裝備！

◆鞋

雖說不能說要準備結實的登山鞋，要盡量厚底的、包覆腳踝的鞋子。另外，如果穿新買的鞋子很容易磨腳，所以請在磨合好之後再穿上登山。

◆服裝

正如氣溫的變化一樣，“登山時”和“休息時”體感溫度差非常大，穿比較輕便並且容易穿脫的服裝比較好。另外，一刮風會變的更冷。請不要忘記穿防風衣！

◆雨具

在富士山雨水從側面或下面吹過來都有能。這種情況下百元店購買的雨衣是完全沒有用的。請準備上下分體式雨衣。好的雨衣也可以用來禦寒。

●其他必要物品

◆棉紗手套

八合目附近有需要用手扶著攀登的地方。帶著棉紗手套比較安心。

◆頭燈

為了看日出“御來光”而登山的您不得不在夜晚登山。由於看不清腳下的路，每人都務必準備頭燈。您也可以使用手電筒，更推薦使用可以不占用雙手的頭燈。（不要忘記帶備用電池！）

◆水

也許很多人都不知道，富士山上沒有水。山小屋是珍惜地使用儲蓄起來的雨水。自己的飲用水，請攜帶不占行李的程度(500ml ~ 1000ml)！這一點非常重要。



手套

登山的必需品！

富士山の巖石凹凸不平，攀爬時容易弄臟手。為了防暑也請戴著棉紗手套或一般手套吧。

禦寒衣

山上的天氣變化無常！即使是盛夏，黎明時分也會降到零度以下。

穿容易穿脫的衣服方便溫度調節吧。

帽子

陽光是勁敵！

登山道沒有樹木，紫外線很強。要想辦法讓帽子不讓風吹跑哦。

硬底鞋

登山的準備從腳做起！

登山道有很多巖石場和沙場，腳容易疼。

最好是穿高幫並且防水加工的登山鞋或徒步鞋。



宿泊について 關於住宿

禁止在富士山搭帳篷。因為非常危險，所以請不要在野外睡覺，一定要在山小屋住宿（需要預約）。山小屋裏住的是為第二天登山而準備的遊客，所以在外面請保持安靜。富士山不可使用信用卡和旅行支票。餐費、住宿費、交通費、廁所使用費等，一定要準備現金。



トイレについて 關於廁所

富士山的廁所採取收費制

- 請配合富士山廁所的收費制度

為了讓您在富士山過得舒適，吉田口登山道的山小屋和下山道全部都採用環保型廁所。

為了管理和維護，請各位登山者配合支付 200 日元的費用。

登富士山的時候，請準備幾枚硬幣。。

富士山下山道七合目公共廁所

- 七合目公共廁所

富士山下山道七合目公共廁所，是以登山者舒適、順利地使用為目的設置的設施。

此外，從舊燃燒式廁所開始到生物廁所的運用，廁所變的更加環保。



シーズンオフについて 關於登山季

雖然沒有明確的規定，但是從 7 月 1 日到 8 月 31 日是富士山的登山季，這期間在六合目開設了富士山安全指導中心。這段時間很適合新手，可以安心地登山。

但是，一定要慎重地制定登山計劃。但是，一定要慎重登山計劃。畢竟是日本最高的山。如果您把它看的太簡單可能會吃苦頭哦。



富士山安全指導中心

提供關於建議、氣象的信息等。此外的可靠之處是緊急的時候採取正確的對應。如果在富士山看到中心職員的話，敬請隨意諮詢。

- ◆ 位置 富士山六合目 安全指導中心
- ◆ 電話 0555-24-6223



その他 其他

- ・不要勉強地登山。
- ・要有強烈的自我管理意識，如果感到身體不適或天氣惡劣，請放棄登山提前下山。
- ・請把垃圾帶走。
- ・請不要帶寵物進來。
- ・請走登山道。請不要做胡亂塗鴉、堆積石頭等破壞自然的行為。富士山禁止搭帳篷和使用瓦斯噴槍。

J A M J A M旅遊 溫馨提示

富士山攻略的要點!

- 1.從一個前禮拜開始保持充足的睡眠，調整身體狀況
- 2.小步走，以自己的步調登山
- 3.每 15 分鐘攝取一些水分
- 4.謹記呼吸時輕輕地吸氣深深地吐氣
- 5.裝備要齊全

注意事項

- ①在導遊陪同的區間內請按照指示行動。身體不適、體力不足、擾亂團體行動的遊客存在請求離團的可能。
- ②如果當天住在預定住宿設施以外的山小屋，住宿費敬請自理，旅遊費用不予退還，敬請諒解。（擅自安排或中途退團等）
- ③五合目的海拔超過 2,000m，空氣含氧量少，可能會引起高山病。出發當天請做好身體狀況的管理，注意避免睡眠不足、宿醉等情況。到達五合目後，先休息 30 分鐘以上，建議您使身體適應海拔以後再開始登山。也可能會做熱身操、分班、開會等。
- ④山小屋是男女混合的上下鋪，擁擠時可能每人分配不到一張榻榻米。也有不能保證您取得充分睡眠的情況。另外，有枕頭、被子、毯子，但不能洗澡，敬請諒解。晚餐是咖喱飯，早餐是便當。
- ⑤回程的溫泉入浴，當地提供毛巾、浴巾的租借，敬請自費。（毛巾、浴巾 300 日元/現場支付）
- ⑥行李可以放在巴士上，貴重物品請務必妥善保管。另外，五合目的富士急雲上閣設有投幣式儲物櫃。（收費）
- ⑦本旅遊選擇河口湖、吉田口登山道。請注意下山途中有一處分歧點。萬一下山路走錯的話，回程費用敬請自理。另外，由於巴士是往返運行，如果交通堵塞，從五合目出發的時間可能會延遲，到達目的地的時間也會延遲，敬請諒解。
- ⑧回程的集合場所是富士急雲上閣。巴士會準時出發，請嚴格遵守時間。另外，請注意回程的巴士不可變更時間、區間、以及退款敬請諒解。

富士登山 關於火山口巡遊

預訂富士山專職導遊同行 A 行程和 B 行程的遊客，可以選擇參加山頂的火山口巡遊活動。
當天報名當場支付 500 日元 。※最少 5 人起。※也存在因為天氣等原因不能舉辦的情況。

裝備チェックリスト

登山鞋	建議您不要穿運動鞋，穿可以保護到腳踝的登山鞋。
雨衣雨褲	上下分體式比較好（可以作為防風衣使用，推薦使用像 Gore-Tex 防水透濕性材質的雨衣）
登山背包	稍微寬裕一點的尺寸比較好。（當天往返⇒30L 左右 / 山小屋住宿⇒40L 左右）
登山背包套	保護行李不受雨水和灰塵侵襲。
禦寒衣	絨衣等 觀賞日出的話它是必需品
長袖襯衫	為了預防受傷和防紫外線，建議穿長袖。
內衣	建議穿比 100%棉的更加快幹的材質
褲子	建議穿速幹性和伸縮性好的褲子 不建議穿牛仔褲因為弄濕的話不易幹+
登山防沙腿套	防止雨水和沙塵等進入（沙地很多，有的話更加方便）
襪子	速幹性和保溫性良好的材質比較好。（羊毛和化纖）太薄的襪子絨衣磨腳
手套(棉紗手套)	是預防寒冷和受傷的必需品 棉紗手套濕了的話會很冷，Gore-Tex 防雨手套是最好的，
帽子	太陽帽和棒球帽都可以 有防風繩的話更加方便
太陽鏡和防曬	隨著高度變高，紫外線的量也會變多（平地的數倍）
頭燈	觀賞日出的話它是必需品 不要忘記帶備用電池 建議使用 LED 燈、鋰電池
毛巾	建議使用速幹性的材質 還可用於防塵、防寒和防曬
飲料	頻繁的水分補充是關鍵 礦泉水也可以用於洗眼睛
零食和健康輔助食品	推薦高卡路裏的巧克力、堅果類和保存食品（最好提前去除多余的包裝） 補充礦物質（氨基酸等）
攜帶氧氣	預防高山病的措施 在出現癱狀之前頻繁地使用比較好
登山杖	增加安定感，減少對膝蓋的負擔
防水整理袋	大小 3 張左右 塑料袋也可以 有的話更加方便
衛生紙	即使廁所沒有準備也沒關係！去掉筒芯更輕便
急救用品	為了防備受傷，急救用品也必需品。不要忘記帶常備藥和創可貼
垃圾袋	垃圾帶回去是規定 自然を大切に 請珍惜自然環境
其他	健康保險證復印件，便攜式煙灰缸（山小屋禁止吸煙）