

富士山登山导游陪同行程的参加确认及同意书

非常感谢您参加 JAMJAM 旅游公司的富士山登山行程。为了确保您安全地挑战日本最高峰，并留下美好回忆，请您确认并同意以下事项。

【参加行程的确认事项】

- **关于行程** 将在五合目与来自其他路线的参加者汇合，我们将组成团队（登山小组）开始登山。从五合目到山顶，导游将全程陪同并提供协助；但下山时，为安全起见，可能会根据导游的判断，让客人按照自己的步行节奏采取“自由下山”的方式。
- 下山后，请务必在五合目云上阁公布的“下山者名簿”上签名
- **关于安全管理及导游的判断** 在自然环境中的活动，可能会遇到意料之外的天气变化及风险。导游将把所有人的安全放在首位，并根据实际情况进行判断及指示。万一因恶劣天气、装备不齐或体力明显不支等原因，导游判断继续登山会危及安全时，可能会要求您退出活动。届时，请您签署《离团同意书》。
- **关于各项费用的承担** 若签署了《离团同意书》，或因您个人决定而住宿计划外的山间小屋，相关费用将由您自行承担。此外，下山后若未能赶上集合时间，后续的交通费用等也将由您自行承担，敬请谅解。另外，因上述原因产生的任何情况，旅游费用恕不退还。登山导游将竭尽全力，确保所有参与者都能安全下山。为顺利开展活动，恳请各位予以理解与配合。

◆ 同意签名栏 ◆

我已确认自身健康状况并做好了登山所需各项准备，同意参加本次行程。我理解登山活动的特性及伴随的自然环境风险，并同意在发生意外事故或身体不适时，除因主办方违反安全义务所致的情况外，将自行承担相应责任。

2026 年 月 日

签名：_____

来自富士山导游的建议

装备·服装 检查清单

【服装·鞋履】

- **叠穿法**：以速干性高的化纤面料（如聚酯纤维等）为基础。不推荐穿棉质或牛仔面料（一旦湿透会带走体温，且变得非常沉重）。
- **登山裤**：选择便于活动且速干的材质。
- **雨衣**：上下分体式，透湿防水材质（如 Gore-Tex 等）。也可以作为防风服，是必备品。
- **登山鞋**：请务必提前仔细检查鞋底是否会有脱落的风险。
- **防寒服**：羽绒服或摇粒绒材质的衣服。即使是在夏天的山顶，温度也如同寒冬（1~2° C）。
请准备适合登山的装备。若装备不齐，可能会被拒绝入山，或者需要在现场购买装备。

【小物件·随身物品】

- **头灯**：请务必检查是否发亮以及携带备用电池。使用手机的手电筒会占用一只手，无法替代头灯。
- **JAMJAM 方巾**：请系在右侧下方的可见位置。
- **背包防雨罩**：防止行李被淋湿的必备品。
- **水（约 1L）**：既不过重又能防止脱水的适量。前提是也需要在山间小屋补充。
- **现金（重要）**：
 - 用于厕所小费（请多准备一些 100 日元硬币）
 - 万一离团及终止登山时的住宿费，应急食品费（准备 1.5 万至 2 万日元左右比较安心）
 - 在山上基本无法使用现金以外的支付方式。



🏃 身体状况确认

- **确认既往病史**：如有高血压、糖尿病、心脏病等，在低氧环境中风险会升高。
- **关节·肌肉的不适感**：比起登山，“下山”时对膝盖和腰部造成的负担更大。出发前若有任何疼痛，请不要勉强，及时咨询。
- **高原反应的征兆**：如果出现头痛、恶心、强烈倦怠感时，是身体发出的“不要再往上爬了”的信号。

⚠️ 登山须知

- **规则与礼仪**：由于是集体行动，顾及周围并协助大家安全是非常重要的。
- **“撤退”的勇气**：当天气突变（雷电、强风、暴雨）时，请务必听从导游或山间小屋工作人员的判断及指示。强行继续可能危及生命。

💡 补充建议

1. **防晒霜和太阳镜**：高海拔地区紫外线非常强，对眼睛和皮肤的伤害很大。
2. **登山食品**：携带巧克力、糖果、果冻饮料等可以边走边补充能量的食物，有助于保持体力。
3. **垃圾袋**：山上没有垃圾桶。所有垃圾请自行带回。

如果您对准备方面有任何不安，请咨询五合目的 JAM JAM 驻地工作人员或导游。

祝您安全、愉快的完成登山！