

富士山登山導遊陪同行程的參加確認及同意書

非常感謝您參加 JAMJAM 旅遊公司的富士山登山行程。為了確保您安全地挑戰日本最高峰，並留下美好回憶，請您確認並同意以下事項。

【參加行程的確認事項】

- **關於行程：**將在五合目與來自其他路線的參加者會合，我們將組成團隊（登山小組）開始登山。從五合目到山頂，導遊將全程陪同並提供協助；但下山時，為安全起見，可能會根據導遊的判斷，讓客人按照自己的步行節奏採取「自由下山」的方式。
- 下山後請務必在五合目雲上閣公布的「下山者名簿」上簽名
- **關於安全管理及導遊的判斷：**在自然環境中的活動，可能會遇到意料之外的天氣變化及風險。導遊將把所有人的安全放在首位，並根據實際情況進行判斷及指示。萬一因惡劣天氣、裝備不齊或體力明顯不支等原因，導遊判斷繼續登山會危及安全時，可能會要求您退出活動。屆時，請您簽署《離團同意書》。
- **關於各項費用的承擔：**若簽署了《離團同意書》，或因您個人決定而住宿計劃外的山間小屋，相關費用將由您自行承擔。此外，下山後若未能趕上集合時間，後續的交通費用等也將由您自行承擔，敬請諒解。另外，因上述原因產生的任何情況，旅遊費用恕不退還。登山導遊將竭盡全力，確保所有參與者都能安全下山。為順利開展活動，懇請各位予以理解與配合。

◆ 同意簽名欄 ◆

我已確認自身健康狀況並做好了登山所需各項準備，同意參加本次行程。我理解登山活動的特性及伴隨的自然環境風險，並同意在發生意外事故或身體不適時，除因主辦方違反安全義務所致的情況外，將自行承擔相應責任。

2026 年 月 日

簽名：_____

來自富士山導遊的建議

裝備·服裝 檢查清單

【服裝·鞋履】

- **多層次穿法**：以快乾性高的化纖面料（如聚酯纖維等）為基礎。不推薦穿棉質或丹寧布料（一旦濕透會帶走體溫，且變得非常沉重）。
 - **登山褲**：選擇便於活動且快乾的材質。
 - **雨衣**：上下分離式，透濕防水材質（如 Gore-Tex 等）。也可作為防風外套，是必備品。
 - **登山鞋**：請務必提前仔細檢查鞋底是否有脫落的危險。
 - **防寒衣物**：羽絨衣或刷毛材質的衣服。即使是在夏天的山頂，溫度也如同寒冬（1~2° C）。
- 請準備適合登山的裝備。若裝備不齊，可能會被拒絕入山，或需要在現場購買裝備。**

【小物·隨身物品】

- **頭燈**：請務必檢查是否會亮以及攜帶備用電池。使用手機的手電筒會占用一隻手，無法取代頭燈。
- **JAMJAM 方巾**：請繫在右側下方的可見位置。
- **背包防水罩**：防止行李淋濕的必備品。
- **水（約 1 公升）**：既不過重又能防止脫水的適量。前提也是也需要在山間小屋補充。
- **現金（重要）**：
 - 用於廁所小費（請多準備一些 100 日圓硬幣）
 - 萬一離團及終止登山時的住宿費、應急食品費（準備 1.5 萬至 2 萬日圓左右會比較安心）
 - 在山上基本上無法使用現金以外的支付方式。



🔗 身體狀況確認

- **確認過去病史**：如有高血壓、糖尿病、心臟病等，在低氧環境中風險會升高。
- **關節·肌肉的不適感**：比起登山，「下山」時對膝蓋和腰部造成的負擔更大。出發前若有任何疼痛，請不要勉強，及時諮詢。
- **高山症的徵兆**：如果出現頭痛、噁心、強烈倦怠感時，是身體發出的「不要再往上爬了」的訊號。

⚠️ 登山須知

- **規則與禮儀**：由於是團體行動，顧及周圍並協助大家安全是非常重要的。
- **「撤退」的勇氣**：當天氣突變（雷電、強風、暴雨）時，請務必聽從導遊或山間小屋工作人員的判斷及指示。勉強繼續可能危及生命。

💡 補充建議

1. **防曬乳和太陽眼鏡**：高海拔地區紫外線非常強，對眼睛和皮膚的傷害很大。
2. **登山糧食**：攜帶巧克力、糖果、果凍飲料等可以邊走邊補充能量的食物，有助於保持體力。
3. **垃圾袋**：山上沒有垃圾桶。所有垃圾請自行帶回。

如果您對準備方面有任何不安，請諮詢五合目的 JAM JAM 駐地工作人員或導遊。

祝您安全、愉快地完成登山！