

登山 個人装備

-プチアソ那須ver.-

●…個人装備/必須

▲…できれば準備

※その他は各自計画

更新:

2016/4/21

| WEAR | | |
|-------------|---|------------|
| ● 登山靴 | 1 | 山行に応じたスペック |
| ▲ スパッツ | 1 | |
| ● 防寒着 | 適 | ダウン、フリース |
| ● レインウェア | 1 | |
| サングラス | 1 | |
| ゴーグル | 1 | |
| ▲ 熊鈴 | 1 | ツキノワグマ生息 |
| ● ニット帽 | 1 | 防寒用 |
| ● グローブ | 適 | 手の保護・防寒兼用 |
| ● 着替え&温泉セット | 適 | |

| FAK | | |
|-------------|---|-------------|
| ● 消毒液 | 1 | |
| テーピングテープ | 2 | 非伸縮固定用/幅広 |
| ● 三角巾 | 2 | |
| ● カットバン | 適 | |
| 液体絆創膏 | 1 | |
| エキストラクター | 1 | |
| 抗ヒスタミン軟膏 | 1 | 虫さされ対応 |
| 棘抜き | 1 | |
| 爪切り | 1 | |
| レスキューシート | 1 | |
| 痛み止め | 1 | 解熱剤 |
| 下痢止め | 1 | |
| 日焼け止め | 1 | |
| 虫よけ | 1 | |
| マウスシールド | 1 | レサコ、ポケットマスク |
| サムスプリント | 適 | |
| サポーター | 適 | |
| 除菌ウェットティッシュ | 適 | あると便利 |
| ▲ ジップロック M | 適 | 防水用 |
| ● トイレトペーパー | 1 | トイレ用 |
| 便袋 | 適 | トイレ用 |
| スコップ 小 | 1 | トイレ穴掘り用 |
| のこぎり | 1 | 外傷手当用 |
| サランラップ | 1 | 外傷手当用 |

| | | |
|---------|---|----------|
| 食糧 | 適 | |
| ● 筆記用具 | 1 | 3色ボールペン |
| 登山届 | 1 | *地域確認 |
| レジャーシート | 1 | 昼食・野外教室用 |

| GEAR | | |
|----------------|---|----------------|
| ● ヘルメット | 1 | *活火山は必須 |
| ホイッスル | 1 | |
| ▲ ストック | 1 | 搬送兼用 |
| ● バックパック | 1 | 日帰り40L/宿泊60L以上 |
| ● バックカバー | 1 | バックパックに見合ったサイズ |
| ハーネス | 1 | 簡易ハーネス可 |
| エイト環/ACT | 1 | |
| ガイドロープ | 1 | 補助8mm×20m以上 |
| ゴージャック | 1 | ダイニーマ6.5mm×25m |
| カラビナ | 6 | |
| 環付きカラビナ | 2 | |
| スリング 120cm | 4 | *本数分のからびな |
| スリング 60cm | 2 | *本数分のからびな |
| ロープスリング | 2 | ブルージック用 |
| ナイフ | 1 | |
| ● コンパス | 1 | 練習希望者は必須 |
| ● 地形図 1:25,000 | 1 | 練習希望者は必須 |
| エアリア (山と高原地図) | 1 | |
| GPS | 1 | ※換え電池必須 |
| ● 腕時計 | 1 | |
| ● ヘッドランプ | 1 | ※換え電池必須 |
| ● 水筒&水分 | 1 | 2L以上必須 |
| トレイルフード(行動食) | 適 | 塩分、糖分補給 |
| ● 非常食 | 適 | カロリーメイトなど |
| ストーブ | 1 | キャンピングバーナー |
| コックル | 1 | クッカー |
| ● 携帯電話 | 1 | ※予備バッテリー |
| 無線機 | 2 | |
| デジカメ | 1 | |
| 布テープ | 1 | テーピング代用 |
| ツェルト | 1 | 緊急避難・搬送用 |
| シュラフ&シュラフカバー | 1 | 宿泊時 |
| スリーピングパッド | 1 | 宿泊時 |
| 携帯用まくら | 1 | 宿泊時 |
| アイゼン | 1 | |
| ピッケル | 1 | |
| ゾンデ | 1 | |
| ビーコン | 1 | |
| スノースコップ | 1 | |
| スノーソー | 1 | |
| スノーシュー/わかん | 1 | |