

登山 個人装備

-ゲキアソ那須ver.-

●…個人装備/必須

▲…できれば準備

※その他は各自判断

更新:

2016/8/19

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	1	手の保護・防寒兼用
● 着替え	適	一式

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	ジップロック+サニタリー
● 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、メモ
● 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	宿泊50-60L
● バックカバー	1	バックパックに見合ったサイズ
● スタッフバック	適	防水バック
● ハーネス	1	
● ガイドロープ	1	補助8mm×20m以上
● 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
● 食器&カトラリー&カップ	適	
● ナイフ	1	調理用
● コンパス	1	
● 地形図 1:25,000	1	
▲ 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(ナルゲン)	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
▲ コップエル	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	