

# 登山 個人装備

●…最低限必要装備

◎…リーダー装備

20130508 revised

-安達太良山ver-

WEAR		
● 登山靴		山行に応じたスペック
● スパッツ		
● 防寒着		ダウン、フリース
● レインウェア		
● サングラス		
● 熊鈴		
● ニット帽		防寒用
● グローブ		防寒用

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	1	
● 液体絆創膏	1	
● エキストラクター	1	
● 抗ヒスタミン軟膏	1	
● 刺抜き	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		
● 虫よけ		
● レサコ		
● サムスプリント		
● サポーター		
● 除菌ウェットティッシュ		あると便利
● ジップロック M		防水用
● トイレトペーパー		トイレ用
● のこぎり		外傷手当用
● サランラップ		外傷手当用

GEAR		
● ヘルメット	1	
● 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
● パックカバー	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	1	ACT
◎ ガイドロープ	1	補助8mm×20m以上
◎ ゴージュバッグ	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	カラビナとセット
◎ スリング 60cm	2	カラビナとセット
◎ ロープスリング	2	プルージック用
● ナイフ		
● コンパス	1	ベースプレート
● 地形図 1:25,000	1	安達太良山
● エアリア (山と高原地図)		磐梯・吾妻
◎ GPS	1	
● 腕時計	1	
● ヘッドランプ	1	※換え電池必須
● 水筒	1	1L以上
● 行動食	適	フルグラ、羊羹、甘納豆
● 非常食	適	カロリーメイトなど
◎ 緊急用ストーブ	1	キャンピングバーナー
◎ 緊急用コップ	1	
● 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	
● 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
● 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	