〈様式〉

登山装備チェックリスト

活動の時期や場所、内容等によって必要な装備は変わるため、装備の要否や追加の有無について、

十分に検討すること。（下記リストにチェック☑）

|  |  |
| --- | --- |
| 団体装備 | 個人装備 |
| □ 救急用品（各種薬等）※１□ テーピングテープ□ レスキューシート□ テント一式□ ツェルト□ コンロ□ 燃料・予備燃料□ ザイル（ロープ）□ ハーネス□ カラビナ□ スリング各種□ 各種登攀用具□ アイゼン□ 伸縮式ストック□ ランタン□ 修理用具一式□ 標識布・竹□ 油性太字ペン□ トランシーバー（予備電池）□ 高度計□ ＧＰＳ□ コッフェル・炊事用具□ ローソク□ ラジオ□ 天気図用紙□ カメラ | □ ズボン□ シャツ□ アンダーウェア上下□ 靴下（ソックス）・予備靴下□ 防風防水（透湿）パーカ□ 防風防水（透湿）オーバーパンツ□ 手袋（グローブ）・予備手袋□ 帽子・防寒帽（目出帽）□ 防寒衣（セーター・フリース）□ 登山靴（防水性の高いもの）□ ロングスパッツ□ サングラス□ ゴーグル□ シュラフ（スリー ピングバック）□ シュラフカバー□ マット□ ルックザック□ サブザック□ 装備整理袋（スタッフバック）□ 細引□ ピッケル | □ 非常食□ テルモス・水筒□ 食器類□ ナイフ□ ホイッスル□ タオル・手拭□ ロールペーパー□ ポリ袋□ コンパス□ 登山計画書□ １／２５０００地形図□ ルート図□ 筆記用具□ 身分証明書□ 緊急連絡票□ 健康保険証□ 携帯トイレ□ 携帯電話（予備電池）※２□ 時計□ ヘッドランプ（予備電池・電球）□ ライター・マッチ |
| ※１　救急用品（例）　　□ 三角巾　　　□ 体温計　　　□ ガーゼ　　　□ 絆創膏□ はさみ　　　□ 包帯　　　　□ とげ抜き　　□ 薄手の手袋□ ポイズンリムーバー　　　　 □ 消毒用スワブスティック□ 副木　　　　□ 常備薬（市販の風邪薬、痛み止め、整腸剤、目薬など）□ 人工呼吸用ポケットマスクまたはシート　　　□ 経口補水液用の粉末　　　※２　携帯電話（予備電池）は、低温による電池消耗を防ぐため、保温に努めること。 |