冬山・春山装備チェックリスト

**＊必要があれば、数量を記入**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 【共同装備】　　品　　名 | 品　　名 | 品　　名 |
| □テント一式  □テントマット  □グランドシート  □ツェルト  □コンロ  □ガスカートリッジ  □コンロ台  □風防  □調理シート | □コッフェル・炊事用具  □包丁・まな板  □予備食  □救急用品（各種薬等）※1  □ラジオ  □天気図用紙  □無線機（予備電池）  □ＧＰＳ | □温度計  □修理用具一式  □裁縫用具  □たわし  □標識布・竹  □スコップ  □スノーソウ  □ザイル（ロープ） |
| 【個人装備】 |  |  |
| □アンダーウェア上下 | □ズボン | □シャツ |
| □防寒衣（セーター・羽毛服）  □防風防水透湿ジャケット  □防風防水透湿オーバーパンツ  □帽子・防寒帽  □目出帽  □靴下（含予備）  □手袋（含予備）  □オーバーミトン  □ ロングスパッツ  □登山靴  □ヘルメット  □わかんじき  □アイゼン  □ピッケル  □伸縮式ストック  □ ビーコン  □スノーシャベル  □プローブ  □スノーソウ | □テルモス・  □水筒  □食器類  □ナイフ  □ホイッスル  □細引  □ライター  □マッチ  □テーピングテープ  □レスキューシート  □ヘッドランプ（予備電池・電球）  □行動食  □非常食  □登山計画書  □筆記具  □緊急連絡票  □身分証明書  □健康保険証  □ハーネス  □カラビナ  □スリング各種 | □時計  □コンパス  □1/25000地形図  □ルート図  □カメラ  □携帯電話（予備電池）※2  □ロールペーパー  □タオル・手拭  □歯ブラシ  □サングラス  □ゴーグル  □ＵＶクリーム  □サブザック  □シュラフ(ｽﾘｰﾋﾟﾝｸﾞﾊﾞｯｸﾞ)  □シュラフカバー  □マット  □ポリ袋  □携帯トイレ |

※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　　□ペットボトルのキャップに穴を空けたもの（傷洗浄用）

□消毒用スワブスティック　　□副木　　□人工呼吸用ポケットマスクorシート　　□経口補水液用の粉末

□常備薬（市販の風邪薬、痛み止め、整腸剤、目薬など）

※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。

このリストは冬山・春山の標準的な装備である。活動の時期や場所、内容等により必要な装備は変わるため、事前に装備の要否や追加装備の有無をよく検討すること。