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□スノーソー□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。