

【例会山行 個人装備チェック・リスト】

- 【前提】 1. 日帰り山行
 2. ザック、服装、登山靴等の装備は除く
 3. 昼食弁当、間食、食事用具類、趣味・嗜好品は除く

【◎:必携品 ○:あれば便利なもの】

【基本装備】	①一般日帰り	②冬期一般	③雪山	備考
雨具上下	◎	◎	◎	
ヘッドランプ、電池予備	◎	◎	◎	
水筒・ポリタン、冬期は保温ポット	◎	◎	◎	
地図	◎	◎	◎	
磁石	◎	◎	◎	
健康保険証(コピーでも可)	◎	◎	◎	
救急薬品類(バンドエイド等)	◎	◎	◎	
常備薬	◎	◎	◎	
時計	◎	◎	◎	
手袋、冬期はウール	◎	◎	◎	
帽子、冬期はウール	◎	◎	◎	
ロング・スパッツ	○	◎	◎	
ヤッケ(雨具で代用も可)	○	◎	◎	
替え下着・替え靴下	○	○	◎	
セーター、フリース等防寒衣		◎	◎	
アイゼン		◎	◎	
ストック	○	○	◎	
ザックカバー	○	○	◎	
オーバー手袋または予備手袋		○	◎	
オーバースボン(雨具で代用も可)			◎	
サングラス、ゴーグル			◎	
ワカン、スノーシュー(必携の場合もあり)			○・◎	

【非常用装備】	①一般日帰り	②冬期一般	③雪山	備考
非常食	◎	◎	◎	
呼び笛	◎	◎	◎	
マッチ、ライター	○	○	◎	
携帯電話	○	○	○	
レスキュー・シート	○	○	○	
ポイズン・リムーバー(吸引器)	○	○	○	
ロープまたは細引き	○	○	○	
ナイフ	○	○	○	
携帯ラジオ	○	○	○	
携帯コンロ・ボンベ	○	○	○	
GPS・高度計	○	○	○	

【その他装備】	①一般日帰り	②冬期一般	③雪山	備考
筆記用具・手帳	◎	◎	◎	
バンドナ・タオル類	◎	◎	◎	
ロールペーパー・ティッシュ類	◎	◎	◎	
ポリ袋	○	○	◎	
コップ類	○	○	◎	
養生シート・マット等敷物	○	○	○	
折り畳み傘	○	○	○	
ウエスト・ポーチ	○	○	○	
サブザック	○	○	○	
新聞紙	○	○	○	
カメラ	○	○	○	
携帯用椅子	○	○	○	