

山歩き部会『ガイドライン』

パナソニック松愛会 三重支部 山歩き部会

【山歩き部会の基本】	<p>『安全第一で、楽しく、感動あふれる山歩きをしよう!』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の足で山頂に到着し、自分の足で下山し、自宅まで安全にもどる。 ・四季おりおりの自然を満喫しながらも、山のルールは守り、他人には迷惑をかけない。 ・山歩き中は、責任者(リーダー)の指示に従いましょう。
-------------------	--

【登山前に実施】	<ul style="list-style-type: none"> ・会員情報は登録しておきましょう。(氏名、住所、電話、メール、その他) ・責任者は、必要に応じ案内書又は計画書を提出する。 ・予期せぬ事故(自他共)に対応する為、自己責任で傷害保険などには加入しておく。 ・参加会員は家族に案内書を渡しておく。(登山場所、スケジュール・帰宅時間)
-----------------	--

【登山中に実施】	<ul style="list-style-type: none"> ・登山開始前にはウォーミングアップなどの柔軟体操を行いましょう。 ・歩くのが遅い人・初心者に対しては、経験者がその後方を歩くようにする。 ・登山中に迷った場合、最後に見た表示(テープ等)まで戻る。 ・ポイントとなる地点では人数確認、又は点呼をとる。
-----------------	---

日帰り山歩きの持ち物リスト(春～夏～秋)

●:各自必要 ○:どなたかが持参 △:あれば便利 (茶色:追記)

項目	持ち物	推奨する持ち物
【服装】	● シャツ(長袖)	速乾性がベター、スズメバチには白がベター
	● ズボン	乾きやすい化繊素材でストレッチ性がベター
	● 靴下	出来れば予備 1足
	● 帽子	風に飛ばされないように
	● 雨具	上下セパレートタイプがベター
	● 防寒着	(防寒・防風)ウインドブレーカ等
	● 着替え・雨対策	車汚れ防止も兼ねる
	● 手袋	出来れば予備1足
	【行動用具】	● ザック
△ ザックカバー		雨天対策(ゴミ袋で代用可)
● 登山靴		ゴアテックス、ビムラム製推奨
● 水筒		1~2ℓ
● 案内書又は計画書		山歩き部会の際、基本、リーダーが作成する
○ 地図・コンパス		国土地理院2万5千分の1がベター
● タオル		
● ヘッドライト		予備電池
● 昼食(行動食)		不足エネルギーを補う
● ビニール袋		90ℓのゴミ袋は防寒にも使える
● ティッシュ		トイレトペーパーが自然に良い
○ 赤テープ		貼った赤テープに自信が無ければ外す(後続の間違い防止)
【非常用】		● 携帯電話(時計)
	○ スマートフォン	交換バッテリー、Ymap
	● 非常食	事故で動けなくなった時、遭難時の食料
	○ 救急医療用具	トゲ抜き、爪切り、バンドエイド、三角巾等
	● ホイッスル	
	● 常備薬	
	● 健康保険証	又はコピー
	△ ツェルト(小型テント)	又は代用品でも可(遭難時対応)
	○ ロープ	補助ロープ+カラビナ+スリング
	○ ナイフ	
○ ライター	マッチも可	
【便利品】	△ ヘルメット	
	△ ストック	
	△ スパッツ	蛭(ヒル)や濡れ防止
	△ 折りたたみ傘	
	○ 筆記用具・メモ帳	
	△ デジタルカメラ	
	○ ポイズン・リムーバー	毒液や毒針を抽出する器具
	○ すずめばちスプレー	すずめばち対策