

下記はお客様にご携行いただく装備のチェックリストです。ご用意できないものはお問い合わせ下さい。○：必要、△：お好み

登山靴	履き慣れて足に馴染んだものを。長期間使用せず保管していたものや、五年以上使用した古い物はゴム底が劣化して剥がれることがあるのでご注意ください！	○	
ザック	背面長のサイズが合って体に馴染む背負いやすいものを。色々と余計な装備を持ちすぎないように気をつけましょう。ザックの外側にいろんな物をぶら下げるのは避けましょう。	○	
レインウェア	防水透湿性のあるセパレートタイプをご用意下さい。雨具としてはもちろん、防風、防寒着としても頻繁に利用します。コンビニのビニールカッパは不可です。	○	
ヘッドランプ	山の日暮れは思いの外早いものです。泊まり山行きではもちろん日帰り山行でも個人用緊急装備としてかならず携行して下さい。	○	
健康保険証	登山中に怪我などをした場合に病院で診察を受ける際に必要です。コピーで十分なので、必ず携行して下さい。	○	
地図 コンパス	地図が読めれば山行きの楽しさや醍醐味も倍増します。また、GPSの発達した現代においてもコンパスは山行の要です。地図とコンパスはセットで取り出しやすい場所に携帯しましょう。	○	
衣類	登山は重ね着が基本です。下着、中間着など、速乾性化学繊維の物を着用し、発汗や体温に合わせて、こまめに脱ぎ着しましょう。	○	
防寒着	北海道の山は夏でも疲労凍死による事故が起こるほど寒冷になります。セーターや薄手のダウンなど一枚羽織れるものを必ずご用意下さい。	○	
水（水筒）	目安は1～1.5リットルくらい。行程の長さや時期によって量を調整しましょう。ペットボトルでも十分です。	○	
ファースト エイドキット	絆創膏、ガーゼ、三角巾、ポイズンリムーバ等。持病をお持ちの方は、別途病院処方薬をお持ち下さい。	○	
レスキュー シート	風よけにしたり、寒い時はかぶって休憩したり。ガイド携行品ですが、個人装備としての携行をおすすめします。ツェルトだと尚応用性が広いです。	△	
ストック	ストックがあると膝や腰の負担が軽減されます。特にザックが重い時や、下山が楽になります。夏季は植生保護のためゴムキャップをつけて下さい。	△	
スパッツ	雨天時の泥除け、朝露による濡れ防止にあると快適です。渡渉箇所では靴濡れ軽減にも効果があります。	○	
ザックカバー	ザック防水に。大きめのつけもの袋で内側から防水するのも手軽でお勧めです。汚れたザックを車に載せる際に被せてしまう、という使い方も。	△	
日焼け防止	日焼けは本人の認識以上に体力を消耗します。ひどい場合は発熱することも。帽子、サングラス、日焼け止めクリームなどは積極的に利用して下さい。	△	
タオル	頭に巻いてビッグダディ風のバンダナや、下山後の温泉はもとより、怪我をした時には包帯にもなるやっぱり便利なタオルです。	△	
手袋	北海道は登山道に藪がかぶっている場所が多く、手を傷めないためにも軍手で十分ですので手袋をご用意下さい。	○	
トイレグッズ	トイレトーパー、携帯トイレ等。山中では自然へのインパクト配慮から、携帯トイレの利用をおすすめしています	○	

ガイド装備	一般装備、熊スプレー、補助ロープ 30m、ファーストエイドキット、カラビナ、スリング、ツェルト、コンロなど
-------	---