

会山行必携品

おいらく山岳会では、A～Eまでの一般登山道で実施する日帰りの会山行において、参加する会員に最低限携帯が必要な用品を指定しています。

これ以外にも、山行によりリーダーが指示する物は、安全確保のために必要ですので、必ず持参して下さい。

⑱⑲⑳は、山行中の安全確保のために、チェストハーネスのセットとしてもしくは個別に使用します。

なお、⑱⑲⑳は、E山行では持参不要です。

三角巾・スリング・カラビナなど、非常時への対応や安全な山行の実施のため、必要に応じてご提供して頂くことがあることを予めご承知おき下さい。

ファーストエイド用品は、山行中のケガに対応するため最低限の用品を例示として掲載しています。

会山行の参会者各自が常に携行する会山行必携品には指定していませんが、山行時のケガに備え、携行することが望ましいファーストエイド用品になります。

これらのファーストエイド用品の使用方法は、安全登山部で研修を実施していますので必ず受講して下さい。

番号	会山行必携品	説明
①	名札	入会時に配布した名札（それに準じるもの）を山行中は付ける
②	レインウェア	防水透湿素材を使用したジャケットとパンツ
③	ザックカバー	天候により使用するが、ザックカバーが不要なザックもある
④	エマージェンシーシート、ツェルトなど	低体温症・ビバーク対策、ツェルトはソロ用シェルターやポンチョタイプのような軽量コンパクトなモデルなども可。
⑤	ヘッドランプ	歩行レベルや時間にかかわらず携帯（予備電池も）
⑥	2.5万分の1地形図	コースの概要把握、現在位置の確認と目的地の把握。
⑦	登山用コンパス	地図読みの必携品⑥地形図とセット、ベースプレート型で回転盤の中にオイルが充填されたオイル式。シルバ、スントなど。
⑧	笛	居場所を知らせる、助けを求める時などに必要
⑨	マイナ（健康）保険証	原本。ある方は健康保険高齢受給者証
⑩	持病薬	薬品名・薬の効能説明・1回の量・主治医連絡先を記したメモを一緒につけておくとよい
⑪	救急絆創膏	各サイズのバンドエイドなど
⑫	虫刺され薬、芍薬甘草湯(68番)などの薬	薬剤アレルギーなどの個人差があるので、自分が使用しても大丈夫な薬を適宜用意する
⑬	使い捨てカイロ	低体温症対策や冷えによるこむらえり・足のつり
⑭	熱中症対策用品	瞬間冷却剤など体温を冷却する用品
⑮	三角巾	骨折や捻挫の固定など応急時に使用するので各自1枚持参
⑯	飲料水・経口補水液・補水パウダー	十分な水、ポカリスエット・OS-1などのスポーツドリンク
⑰	食料（行動食）	立ったままや歩きながら口にできる携帯性の高い食料など
⑱	ロープスリング1本	太さ6mm、長さ150cmのロープをリング状に結んだもの（ダブル・フィッシャーマンズ・ベントで結束）
⑲	ナイロンテープスリング1本	幅2cm、長さ120cm・150cm（大柄な人）
⑳	安全環付きカラビナ1個	変形D型もしくはHMS型のカラビナ

⑦登山用コンパスの例



⑱ロープスリング例



⑲ナイロンテープスリング例



⑳安全環付きカラビナ例



ファーストエイド用品：最低限の例示です。

番号	ファーストエイド用品	説明
ケガの処置（すり傷・切り傷・打撲・捻挫・つき指）		
1	ビニール手袋	血のついたガーゼなどの感染症予防
2	傷口洗浄用の水（水道水等）	穴の開けたペットボトルキャップ（キャップの大きさは2種類あるので注意）を用意
3	滅菌ガーゼ	切り傷や擦過傷などの傷口を保護し止血、個別包装のもの
4	サージカルテープ	ガーゼ止めなど
5	自着性伸縮包帯	患部の圧迫や固定に使用ができ、包帯の代用品として使用
6	非伸縮タイプのテーピングテープ	主に指、手首、足首などの関節の固定、可動域を制限するときに使用。
7	ポリ袋	使用したガーゼ等の分離保管
8	ハサミ	ガーゼやテープ類などをカットするのに用いる