

富士山麓トレッキングチェックリスト

1 企画・準備

- 参加者の実態に合わせたコース設定になっているか
- 時間設定にゆとりがあるか
- 引率者の人数は適正であるか
- コース内の危険個所を把握しているか
- コースの下見を行ったか
- 実施計画書を提出したか
- 参加者に持ち物・服装等の連絡がされているか

<p>【服装】（例）</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 長袖シャツ<input type="checkbox"/> 伸縮性ズボン<input type="checkbox"/> 厚手の靴下<input type="checkbox"/> 軍手<input type="checkbox"/> レインウェア<input type="checkbox"/> 防寒着<input type="checkbox"/> 帽子<input type="checkbox"/> トレッキングシューズ<input type="checkbox"/> スパッツ（砂よけ）
--

<p>【持ち物】（例）</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> リュックサック<input type="checkbox"/> 水筒<input type="checkbox"/> タオル（数枚）<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ<input type="checkbox"/> ビニル袋<input type="checkbox"/> 小銭（有料トイレ代として100円玉を用意）

2 引率者準備

- 救急法の知識や技能があるか
- グループをコントロールし統制をとれるか
- 活動中の役割分担は適切であるか
- 事故発生時の役割分担は適切であるか
- 団体装備に不備はないか

<p>【団体装備】（例）</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 救急用品（医薬品等）<ul style="list-style-type: none">包帯・湿布・三角巾・ガーゼ・カットバン・テープ・ホック カイロ・消毒液・虫刺され軟膏・ティッシュ・ハサミ・ピンセット・とげ抜き<input type="checkbox"/> 携帯トイレ<input type="checkbox"/> 手袋<input type="checkbox"/> ビニル袋<input type="checkbox"/> テーピング<input type="checkbox"/> トレッキングポール<input type="checkbox"/> ポイズンリムーバー<input type="checkbox"/> ガムテープ（アルミテープ）<input type="checkbox"/> トランシーバー（無線機）<input type="checkbox"/> 携帯電話
--