

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

【服装】（例）

- 長袖シャツ
- 伸縮性ズボン
- 厚手の靴下
- 軍手
- レインウェア
- 防寒着
- 帽子
- トレッキングシューズ
- スパッツ（砂よけ）

【持ち物】（例）

- リュックサック
- 水筒
- タオル（数枚）
- ウェットティッシュ
- ビニル袋
- 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

【団体装備】（例）

□ 救急用品（医薬品等）

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

- 携帯トイレ
- 手袋
- ビニル袋
- テーピング
- トレッキングポール
- ポイズンリムーバー
- ガムテープ（アルミテープ）
- トランシーバー（無線機）
- 携帯電話