

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
- トレッキングガイドとの打ち合わせを行ったか
- 実施計画書を提出したか（登山当日の1週間前まで）
- 参加者に持ち物・服装等の連絡がされているか

【服装】 ■必須 □あれば
■長袖シャツ
■長ズボン
■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 （運動靴でも可）
□スパッツ（砂よけ）

【持ち物】
■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）
■着替え

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・ホッカイロ・ 水・虫刺され軟膏・ティッシュ・ハサミ・ピンセット・とげ抜き・ ポイズンリムーバー
□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）