



冬山登山装備について

これから冬山シーズンを迎えます。

下記の事項に留意して、万全の対策で冬山登山に望んでください。

装 備	説 明
登山靴	必ず足首まで保護された登山靴を履きましょう。加水分解によるソールの破壊に注意です。革靴の場合は、オイルアップ。布製登山靴の場合は、撥水(防水)スプレーでの対応をお願いいたします。
靴下	厚手の靴下1枚でOKです。靴下の2枚重ねは、血行を阻害する可能性があります。なるべくウールの混毛率が高いものがベストです。
アイゼン	アイゼンは、事前に靴に試し履きしておいてください。 購入の際は、登山靴を持参して、販売店から必ず使用方法の説明を受けてください。
ストック	冬山は、ダブルストックが有効です。先端部のゴムキャップを取り外して、スノーバケット(雪山用のリング)に変更してください。
手袋	インナー ミドル アウター の3枚重ねが基本です。 特に、アウターはとても重要です。強風下で、アウターがない場合は、凍傷の危険があります。ミドルは、予備を含め3枚ほど用意してください。 軍手は、ご遠慮ください。
帽子	耳を防寒できるものが重要です。九州の山でも寒波がくれば目出帽も必要となります。
防寒具	透湿性のある雨具で代用可能です。 汗をかかないようにするのがコツです。寒さは、中間着の重ね着で対応していきます。
下着	下着関係の基本は、夏山冬山共通です。できれば冬場は、メリノウールの製品が暖かくて良いと思います。 綿の衣類は、ご遠慮ください。
テルモス	500ml程度の保温用の魔法瓶で、暖かい飲み物を準備ください。
保険	傷害保険を付帯しておりますが、損害保険は、原則アイゼン着用時には、保障の対応となりません。事故に備え、各自対応願います。また、遭難・救援保険については、「レスキュー費用保険」への加入を奨励しております。お問い合わせ 0120-970-510 (携帯からもOK)

注) 装備が不十分な場合は、参加者全員の安全を優先して、参加をお断りする場合がございます。

