

ネイパル親子登山

持ち物リスト・服装例

〈全般〉※当日にご持参ください。	
<input type="checkbox"/>	参加費（1人500円）※お釣りのないよう御協力ください。
<input type="checkbox"/>	参加同意書
<input type="checkbox"/>	保険証
〈外での活動時の服装〉	
<input type="checkbox"/>	登山用の靴（履きなれたもの）※無い場合は運動靴でも可。
<input type="checkbox"/>	インナー（吸湿速乾性のあるもの、できるだけ綿でないもの）
<input type="checkbox"/>	活動に適した服装
<input type="checkbox"/>	汗拭きタオル（首にまけるもの）
<input type="checkbox"/>	帽子
<input type="checkbox"/>	登山用グローブまたは手袋
<input type="checkbox"/>	リュックサック
〈リュックサックの中に入れるもの〉	
<input type="checkbox"/>	昼食（※必要に応じてレジャーシート等の敷物をご用意ください）
<input type="checkbox"/>	レインウェア（上下）
<input type="checkbox"/>	水（1.5L以上/500ml程度に小分けにしてご用意ください） ※気温が高い場合は多めにご用意ください
<input type="checkbox"/>	虫よけスプレー ※ハッカがおすすめ。甘い香りのする虫よけスプレーを使っていると かえって蜂が寄ってくる場合がありますのでご注意ください。
<input type="checkbox"/>	着替え（Tシャツや靴下など）
<input type="checkbox"/>	行動食（活動の際のエネルギー補給できるもの）
<input type="checkbox"/>	ゴミ袋 ※ゴミは持ち帰りになります。
<input type="checkbox"/>	救急医薬品・常用薬などのお薬（必要な方のみ）

服装例

<帽子>

日焼け、熱中症、ケガ防止のため必須です

<服装>

吸湿性、速乾性、通気性に富んだ素材が最適です。綿製は乾きにくく適しません。ハチ対策のため、黒などの濃い色はなるべく避けてください。

<リュック・ザック>

飲み物が取り出しやすいように、サイドポケットがついていると便利です

<登山グローブ、ポール>

グローブ(手袋)はケガ防止のためご用意ください。
※ポールは必要に応じてご用意ください。

<ズボン>

動きやすい伸縮性のあるものやゆとりのあるものがオススメです。

<靴>

登山靴または防水性のトレッキングシューズ。
底が厚く硬いものがオススメです。
くるぶしまであるハイカットが捻挫防止にも効果的です。

