

## Guide Office Pika バックカントリー 標準装備品リスト

◎弊社ではご参加いただくお客様ご自身の安全のために、以下の標準装備をお願いしております。  
リストをご参照いただき個人装備をご準備ください。

### 【日帰りバックカントリー装備】

●ギア類●		チェック
滑り道具	スキー、スノーボード	
登り道具	シール、スノーシュー	
ブーツ	ウォークモード付のもの	
ストック	ボーダーは伸縮タイプが便利、雪用バスケットの装着をお忘れなく	
ヘルメット	頭部保護及び防寒にも役立ちます	
ザック	バックカントリー用がオススメ、30L程度のもの	
雪崩トランシーバー(ビーコン)	トリプルアンテナのもの	
プローブ	2-3m	
シャベル	プラスチック製不可、冬山用のコンパクトに収納できるもの	
サングラス	冬山は必携	
ゴーグル	スペアもご用意ください	
日焼け止め	曇りでも冬の紫外線は侮れません	
リップクリーム	乾燥、日焼け防止	
ヘッドランプ	シーズン始めに点検を。要予備電池	
水筒	魔法瓶で温かい飲み物を	
行動食	小分けで食べやすいものをお選びください	
ヘッドランプ	100ルーメン以上が望ましい	
レスキューシート	緊急ビバーク用、ツェルト可	

●衣類●		チェック
アウター上下	ゴアテックス製などの冬用ジャケット&パンツ	
ミドル上下	フリースやウールなどの冬用中間着	
インナー上下	冬用、速乾性、化繊やウール混紡の長袖&タイツ	
ドライレイヤー	汗冷え防止に必須	
靴下	冬用、速乾性のもの	
ダウンジャケット	シェルの上から着られるオーバーダウンが便利、インナーダウンも可	
帽子	ニットなどの冬用タイプ	
目出帽	ネックウォーマーも可	
グローブ	ハイク用に薄手～中厚、滑走用に厚手のもの、予備もお忘れなく	
オーバーミトン	厚手グローブの上から被せられるもの	

●その他●		チェック
ファーストエイド	個人的に必要な常備薬や絆創膏など	
スキーバンド	シリコン製のもの、剥がれたシールの固定に便利	
修理道具	ツールナイフ(ドライバー&ペンチなど)・針金・テーピングテープ	
シールワックス	雪団子防止	
保険証	万が一の事故に備えて健康保険証および山岳保険証書	