

登山・トレッキング時の服装（グリーンシーズン）



【①：服装】

“ポイントは肌着とレイヤリング（重ね着）。”

夏でも虫や毒性植物対策のため長袖長ズボン推奨。

汗冷えは高所だと低体温や腹痛等の要因にもなる。特に肌着は吸汗速乾性のものがよい。運動量、気候によって体温調節ができるよう、3~4層のレイヤリング（重ね着）の工夫をする。（「肌着→シャツ→薄手の防寒着→雨具やウィンドブレーカー」）

靴は防水性のトレッキングシューズ。

【②：食料】

行動の途中に細目に補給できるものがよい。

糖分と塩分がが摂取でき、湿り気のあるものるもの。

水分はコース、個人の体格により調整。（戦場ヶ原は平均1ℓ）

ただし、カフェイン等利尿作用のあるものは避ける。

*補給食の例：菓子パン、おにぎり、塩分タブレット、どら焼き、ようかん、エナジーバー等。

カロリーメイト系の物は乾燥しており口内にくっつきやすい。

ゴミ袋も持参し、ごみは持ち帰る。

【③その他】

常備薬等、個人で必要なもの。

【備考】

上記はお客様向けの装備内容。

ガイドは更に安全管理の為、下記の装備を携行する。

トレッキングの所要時間、補給地点やエスケープルートの有無、顧客状況により調整。

- ・ファーストエイドキット
- ・予備の防寒着、雨具
- ・予備の水分、食料
- ・トレッキングポール（顧客貸し出し用）