



第3回山岳医療プラクティカルセミナー 必要技術・必要装備

必要技術

- ◇ 冬季環境下で活動できる体力
- ◇ 雪面を厳冬期靴もしくはウインターブーツで歩ける

必要装備

- ◇ 極寒下でも活動できる衣類
 - アウターシェル
 - ミドルウェア
 - インナーウェア
 - その他冬山登山に必要な衣類
- ◇ 手袋（氷点下救護行為ができる）
- ◇ 手袋（スキー中などの防寒用）
- ◇ ヘルメット
- ◇ ハーネス（あれば）
- ◇ サングラス
- ◇ 日焼け止め
- ◇ 帽子
- ◇ 目出し帽（あれば）
- ◇ ヘッドランプ
- ◇ 雪崩ビーコン（あれば）
- ◇ 雪崩救出スコップ（あれば）
- ◇ 雪崩救助プローブ（あれば）
- ◇ スキーセット/スノーボードセット
 - 現地レンタル可能
- ◇ 冬季用登山靴
- ◇ 一泊できる衣類等
 - 浴衣・バスタオルあり
- ◇ その他、冬季野外活動をするために必要と思われるものがあれば、持参してください

