

尾瀬ヶ原ハイキングについてのご案内

静岡 4J1221

この度は尾瀬ハイキングのご旅行にお申込み賜り誠にありがとうございます。
皆様に「尾瀬」の素晴らしい大自然を安全、快適に満喫して頂く為に、下記の通りご案内させていただきます。
皆様のご準備に少しでも役立てば幸甚に存じますので、何卒宜しくお願い申し上げます。

※下記の「服装・装備・持ち物について(一例)のチェック表」にて催行が確定し、出発が近くなりましたら、ご確認の上ご準備下さい。

- ・天候や登山道の状況により、ハイキングを中止、短縮する場合がございます。
- ・ツアーご参加にあたってご自分の体調に不安をお持ちの方はツアー出発前に医師にご相談下さい。
- ・**軽装でお越しになられた場合など**、ガイド・添乗員がお客様の参加が無理と判断した場合は、ご参加をお断りする場合がございます。
- ・原則的に雨天決行ですが、悪天候時にはガイド・添乗員の判断によりコースの変更やハイキング・登山を中止させて頂く場合がございます。その際、山小屋での延泊等、日程の変更に伴い別途かかる費用はお客様負担となります。
- ・登山中の事故・災害につきましては、当社は一切の責任を負いません。万が一、事故等が発生した場合に生じた救助費用は全て「お客様負担」となります。

服装・装備・もちものについて (一例) チェック表		
装備品	ワンポイントアドバイス	チェック
シャツ	透湿機能が高い、化学繊維のもの(長袖)。下着は汗が乾燥しやすいものをお選び下さい。綿製は適しません。雨に濡れた場合の為に予備のものも用意して下さい。	
ズボン(パンツ)	登山用の化学繊維のものや、伸縮性・速乾性・撥水性のあるもの。Gパンは避けて下さい。	
帽子	通気性の良いものを。直射日光から頭を守るのに必要です。 防寒にも役立ちます。風で飛ばないように対策しましょう。	
靴	防水性のあるトレッキングシューズ又は軽登山靴をご用意ください。 <u>(スニーカーはお勧めしません)</u> 足首を保護する為にくるぶしやかかたが隠れるものが良い。ゴム底のものや溝が深く滑りにくいものが好ましい。履き慣れたものをご用意下さい。汚れやすいです。 ※古い靴(長い間未使用のもの)は靴底がはがれる事故が多いので事前にご確認下さい。 ※また、長靴・革靴は厳禁です。	
靴下	登山用の厚手のものが望ましい。雨に濡れた場合の為に予備のものを1足用意した方が良いでしょう。	
ザック(リュックザック)	両手を空けて歩くのに絶対必要です。(大きさは20~30リットル) ショルダーベルト、ウェストベルトがしっかりしたものが良いでしょう。	
ザックカバー	リュックザック用の雨具。	
雨具	上下に分かれたセパレート型が基本、ゴアテックス製など蒸れにくいものをおすすめです。 防風、防寒も兼用します。歩行時折り畳み傘は原則使いませんが、待機時間の際など雨宿りできる場所は多くないので折り畳み傘があると便利です。 <u>100円ショップ等の簡易的な雨具は使い物になりませんのでご注意ください。</u>	
防寒着	朝晩が冷え込む場合があります。薄手のセーターか軽いフリース素材のものが最適です。	
手袋	登山用の薄手手袋、又は軍手。軍手の場合は濡れた場合冷えるので予備を用意しましょう。	
タオル	汗取り、洗面などで使用。首に巻いた場合防寒対策、日焼け対策にもなります。	
ビニール袋	リュックザック内の防水(特に衣類)やゴミ袋に重宝します。	
日焼け止め	使い慣れたものを。リップクリームなども。	
救急薬品	各自の常備薬、絆創膏・虫刺され薬など。	
飲料用水筒	水分補給は必須です。水筒を持参するか、市販のペットボトルの水を用意しましょう。	
登山用スパッツ	足回りの汚れや靴への雨や小石の侵入を防ぎます。基本的に木道を歩きますが、一部山道もありますのであれば便利です。	
サングラス	高地では紫外線が強く、日光を遮る場所がないところもあります。	
非常食・行動食	好きなものでかさばらないものを。チョコレート、飴玉など。 足腰の負担を軽減。上り下りに合わせて長さを調整できるもの。	
ストック(杖)	また、木道保護の為杖の先端はキャップがついているものしか持ち込みできませんので用意頂く際はご注意ください。	