



## 野外救急法 Wafa・WFR に参加されるみなさまへ

公益財団法人日本アウトワード・バウンド協会

### 持ち物リスト

#### ■当日お持ちいただくもの

(下記は最低限必要と思われる数です。特に服装は必要に応じ予備をお持ち頂くと快適です)

種類	名称	数	特記事項
ベースレイヤー	防寒下着長袖 (アンダーウェア上)	1着	綿以外のポリプロピレン、ポリエステル、ウール等のもの。
ベースレイヤー	防寒下着タイツ (アンダーウェア下)	1着	綿以外のポリプロピレン、ポリエステル、ウール等のもの。
ミドルレイヤー	長袖シャツ	1着	薄手のフリースやジャージなど。
ミドルレイヤー	ズボン	2着	ジャージ、フリース、厚手のタイツなど。
防寒着①	フリースなど	1着	厚手のセーター、またはフリース。
防寒着②	防寒ジャケット	1着	ダウンやシンサレートなどの中綿入りジャケット
アウターレイヤー	雨具のジャケット&パンツ	1組	ゴアテックスなどの防水透湿性素材のもの *OBJからのレンタルも可能
シューズ	ハイキングシューズまたは ジョギングシューズ	1組 (~2)	濡らしたときのために、予備があればお持ちください。
帽子	ニット帽	1個	耳の隠れるもの防寒用
帽子	日よけ用帽子	1個	つばのあるもの、ハット型でもキャップ型でもOK
小物	サングラス	1個	UV カット 95%以上、可視光線 90%以上カットするもの。
小物	靴下	2組	ウールまたはポリエステル素材のもの。
小物	薄手手袋	1組	ポリプロピレン・アクリル等。下記手袋の一番内側に着用する薄手のもの 100 円程度で買える伸びるタイプの手袋で構いません。
その他の衣類	室内着、および下着	適宜	

#### その他

種類	名称	数	特記事項
装備	バックパック(20L~50L程度)	1個	野外での実習中にFAや防寒着、水筒を持ち歩くためのもの。
必要な小物	筆記用具	1組	
必要な小物	時計	1個	秒単位で測定できるもの/防水性の高いもの。
必要な小物	ヘッドランプ	1個	懐中電灯は不可。予備電池 1組

必要な小物	洗面用具・ソープ・シャンプー	1組	
必要な小物	常備薬		
必要な小物	日焼け止めクリーム	1個	日焼け止め効果の高いもの。
必要な小物	ビニール袋	1枚	衣類等の防水に使用。大きさは40L程度以上
必要な小物	保険証	1部	
あると便利なもの	保温ポット		いわゆるステンレス製断熱ボトル。容量500cc程度以上のもの。
あると便利なもの	マグカップ		室内で湯茶を飲む際にあると便利です。
必要に応じて	洗濯用洗剤		洗濯も可能(コイン式)ですが、洗剤はお持ちください。

### ■持ち物に関するお願い

#### (1) 野外での活動中の服装は綿素材を避けてください

綿製品は汗や雪で衣類が濡れた場合その衣類により体温が奪われ、低温障害を起こすこともあります。活動中は綿が全く混入していないウールやアクリル、ポリエステル系のものを必ずご用意ください。0度前後まで気温が下がることもあります。

#### (2) 使わない持ち物があるかもしれません

ご用意頂いた持ち物は、天候などにより全く使わない可能性があるものも含まれています。あらかじめご了承ください。

#### (3) 集合時はお持ちのバッグでお越しください

上記の持ち物等は皆さんのお持ちのバッグにまとめてご集合ください。バッグに制約はありません。

### ■レンタルについて

持ち物リストに書かれているものについては、原則各自でご用意ください。ただし、雨具に限りコース初日にOBJよりレンタルが可能です(有料)。ご希望の方は事前調査票のレンタルの項目にチェックを入れてください。コース参加に最低限必要なものなので、お忘れになった場合もレンタルしていただきます。なお、天候により結果的に使わない場合もありますが、レンタル料はお支払いいただきますので予めご了承ください。

#### レンタル料金

	4日間
雨具(ジャケット・パンツ)	2,000円

※レンタルした装備を紛失、または破損があった場合は、レンタル代とは別に補償料、修理費を請求することがあります。また、お持ちいただいた雨具がコース参加の安全上問題があると判断した場合、ご本人の意思に関わらずレンタルしていただくことがあります。ご了承ください。

### ■お問合せ先

公益財団法人日本アウトワード・バウンド協会 長野校

TEL: 025-557-2211

FAX: 025-557-2277

Email: info@obs-japan.org

以上