

お申込みの際の注意事項

以下、注意事項をよく読み頂きご理解頂いた方のみお申込みください。

- 参加対象は20歳以上の健康な方です。持病など体調面に不安のある方は医師の許可を事前に頂いてからお申込み下さい。
 - 当日まで体調管理をしっかりと頂き、万全の体調でご参加ください。体調が優れない場合はご参加をご遠慮下さい。
 - 思いやりの気持ちをもってみんな仲良く楽しい山歩きにしましょう。団体行動へのご協力をお願いします。マナーを守れない方、モラルの無い方、現場でガイドの指示に従えない方のお申込みはお断りします。
 - 荒天が予想される場合は事前に中止する場合がございますのでご了承ください。登山開始後も、体調不良の方が出た場合、天候急変や自然災害等、危険が予想される場合は、参加者皆様の安全を第一に優先し、現地ガイドの判断で登山の中止やルートや内容の変更をすることもあります。刻々と変化する大自然の前では決して無理をせず謙虚に歩かせていただきます。
 - 歩行ペース・休憩時間や場所などは、皆様の体力や体調・登山道の状況・天候などで臨機応変にさせて頂きますので、ご理解とご協力をお願いいたします。
 - ガイドは皆様の安全の為に最大限に努めますが「山は自己責任の世界」です。1歩1歩、皆様自身が常に危険回避と体調管理に努めてください。各自、山岳保険への加入をオススメいたします。
 - 「健康保険証(北-可)」と「緊急時連絡先のメモ」の携行をお願い致します。
- 御名前・ご住所・携帯電話番号・生年月日・年齢・血液型・緊急連絡先（ご本人様以外のご家族・親族）を書いたメモを行動中も携行してください。

装備品について

●最低限必要な装備

・トレッキングシューズ（防水性のもの）・登山用ソックス・レインウェア（防水性と透湿性のあるもの）・ザック（日帰用20L～30L位）・ザックレインカバー・速乾性のアンダーウェア上下・中間着（山シャツ・ジップシャツ等）・保温着（フリース等）・トレッキングパンツ・帽子・手袋・サングラス（紫外線対策・目の保護）・時計・携帯電話・飲料水（行動時間によるが1L～2L）・行動食（食べやすい物）・タオル・ティッシュペーパー・虫除けグッズ（スプレー・ネット）・紫外線対策

●万に備える装備

・非常食・ヘッドライト（替電池も）・レスキューシート（保温の為）・ホイッスル

●あると便利な安全快適装備

・登山用ゲイター（防水・保温・虫・ヒル対策に）・トレッキングポール・インソール・サポートタイツ・アミノ酸サプリ・防水スタッフバック・レイングローブ・レインハット・薄手のウインドブレーカー・ソックス替・アンダーウェアの替・ネックゲーターや目出帽（強風対策）・帽子止め（強風対策）・保温ボトル（温かい食事がとれます）・ハイドレーションシステム・シットマット・携帯トイレ

●講習内容によって

・登山用コンパス・マップケース・トレッキングポール