

## 山旅人のツアーへご参加頂くにあたって…

### 1. 個人で保険へご加入のお客様へ（年間保険加入者割引適用のお客様）

- 個人で山岳対応保険に加入されている方は、ツアー中その内容が分かる保険証券またはそのコピーを必ず携帯して下さい。
- ここでいう**※山岳遭難事故対応の保険**とは**遭難捜索費用**に対応している事はもちろんですが、例えば旅行中（登山中）お客様が落石を発生させてしまい他人を傷つけてしまった時、相手に対して賠償責任を補償する**個人賠償責任**に対応している保険の事です。又、当社ではアイゼンやピッケル持参の案内が無い、無雪期の軽いハイキングであっても天候や登山道の状況により安全の為、同行スタッフ（添乗員又はガイド）がロープで安全確保する事もあります。ご自分の加入されている保険が運動危険割増付の**アイゼン・ピッケル・ザイル（ロープ）使用対応の保険**であるか保険証券の補償内容をいま一度お確かめ下さい。もし上記の条件を満たしていない場合は割引の適応外となりますのでお申し出下さい。

### 2. 山小屋利用の場合

- 山小屋は混みあった場合、男女混合になります。
- 山小屋でゴミは一切捨てられません。
- 緊急のご連絡以外（山小屋の施設等についての質問等）は当社へお問合せ下さい。
- 消灯後ヘッドランプ又は懐中電灯が必要です。
- 特に記載がない場合は、山小屋での水等の補充が可能です。有料の場合もあります。
- お茶などを山小屋で補充する場合、水筒をお預かりする場合があります。必ずお名前を書いておいて下さい。

### 3. その他、注意事項

- 山旅人の登山・ハイキングツアーは、いわゆる“観光ツアー”ではありません。自分の事は自分でするように心がけ、マナーとルールをしっかりと知り、メンバー全体の動きを良く見てチームワークで楽しい山歩きにしましょう。
- 悪天候の場合でも出発しますが、行程表はあくまで天候・登山道の状況等が良い場合を目安に組んでいます。参加者全員の安全を最優先し、急遽予定を変更する事もあります。その時は、添乗員・山岳ガイドの指示に従って頂きます様お願いします。行程を変更せざるをえない場合、追加でかかってくる費用（運輸機関・宿泊施設等の費用）はすべてお客様負担となります。
- 自分勝手な行動をする方・まわりの方に迷惑になる様な行為をする方、又は同行スタッフの指示に従わない方や、服装・装備が不備で安全性に問題がある場合（裏面をご覧ください）、その時点でご参加をお断りする事もあります。
- 原則的にツアー中、一切の動植物の採取はもちろん、木の葉一枚、石ころ一つ、持ち帰る事を禁止します（地主と地元のガイドの了承を得て採取する事を目的とする一部の企画を除きます）
- ツアー中、スタッフが撮影したビデオや写真をバス車中で放映する事や、パンフレット等に掲載する事もありますので予めご了承下さい。
- 全コースバス車中・宿泊の室内（相部屋）は禁煙とさせて頂いております。又、歩行中はもちろん登山休憩中も吸わない方から離れてご一服頂きます様お願いします。

以上の事をご理解頂いた上でご参加下さい。

皆様の山旅が快適で素晴らしい山旅になる様にスタッフ一同、精一杯努力致します。ご協力の程、宜しくお願い致します。

# 服装と装備

ご参加に際しまして、必ず下記をご参照の上ご準備下さい。

**レインウエア上下、防寒具、ヘッドランプ、飲用水(+予備水)をお持ちでない方は当日であっても登山の参加をお断りし、バスや宿泊場所でお待ち頂く事になりますのでご注意ください。**

## ◎服装について

- ウエア類は濡れてもすぐ乾く速乾性素材をお選び下さい。綿製品は乾きにくく登山に適しません。
- 山の天候は変わりやすいので、必ずレインウエアをご用意下さい。(上下分かれたものでフードの付いたもの、通気・防水性の優れたゴアテックス製品等の登山用レインウエアが必要です。  
(傘、ポンチョ、ビニールカッパは不可)
- 登山は暑い寒いをこまめに調節出来る様、薄着の重ね着が基本です。特にフロントファスナーの衣類は数段階の温度調節が可能なので効果的です。
- 夏でも防寒具は必携です。防風の為のレインウエアだけでなくフリースや羽毛のインナーも装備して下さい。ニット帽や防寒用の手袋も必要です。
- 落石や直射日光から保護する為にも行動中の帽子又はバンダナと手袋もご準備下さい。
- 靴は滑りにくく、防水性の高い軽登山靴・登山靴で作りのしっかりした物をご使用下さい。新しく購入された方は、出発までに履き慣れておく様にして下さい。(替えの靴紐も忘れずに)
- 登山中は両手を空けて歩けるように、リュック等に荷物をまとめられる状態でご参加下さい。軽い物は下、重い物は上、背中には柔らかい物を詰めて担ぎやすくして下さい。又、雨等で持ち物が濡れないためにリュックのサイズに合ったスタッフ袋や厚めのビニール袋を入れ、衣類はさらに小分けのビニール袋等に入れて二重にし、中の着替え等を濡らさない様にパッキングして下さい。
- 登山中、下山後の着替え等の荷物をバスや宿に預ける場合、それらをまとめる袋があると便利です。

持ち物リスト

ザック・ザックカバー	リップクリーム等
ヘッドランプ(点灯確認・予備電池必携)	予備食、非常食
飲料水(水筒やペットボトル等)	タオル
レインウエア上下(フード付き)	時計
フリース・ニットの帽子と手袋	筆記具
フリース・羽毛のインナー等の防寒具	健康保険証
非常用の着替え(上下長袖の肌着と靴下)	●ウェットティッシュ等、洗面具
登山靴(靴紐予備)・移動中の運動靴やサンダル	●折りたたみ傘、ポンチョ
ティッシュペーパー(使用后、持ち帰る為の袋)	●カメラ(予備電池も)
サングラス	●印は必携ではありません。あると便利だと思う物はほとんど使いません。荷物は必要最低限度にして軽量化に努めてください。
帽子又はバンダナと手袋	
個人の常備薬	
予備のビニール袋	

## ◎行動食について

当社では登山コースの場合、お弁当の付かない行動食登山となります。

山岳地域では必ずしも天候が安定するとは限らず、どこでもお弁当を広げて食べられるとは限りません。お弁当を食べるタイミングがなく、気付けばシャリバテという事も考えられます。又、例えば3~4泊の山小屋泊りの場合、もしお弁当を残してしまえば当然残飯を持って縦走する事となります。量や内容が分からないお弁当を無理して食べるより、ご自分の好きなもので腐りにくいものをご自身にあった量だけ用意して、休憩の度に少しずつ食べ、常にエネルギー補給をする行動食登山は快適です。

山旅人ではこれまで行動食登山をお勧めし、皆様からは「ゴミが軽減した」「無駄が無い」「自分の好きなものを食べられる」等、大変好評頂いております。ご不明な点があればお気軽にお電話下さい。

## ◎行動食の一例

- ①カロリー 補充 ・クッキー ・チョコレート ・キャラメル ・飴 等
- ②炭水化物 補充 ・ $\alpha$ 米(お湯又は水は小屋等で補充) ・パン ・せんべい 等
- ③塩 分 補充 ・塩こぶ ・梅干 ・ミネラル岩塩 ・サラミ 等