# 首期山地户外运动技能师资培训——装备清单

| **个人装备** | **数量** | **图片** | **备注** | **个人装备** | **数量** | **图片** | **备注** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 帐篷 | 1顶 |  | 单人或双人 | 背包 | 1个 |  | 大于50升请自备防雨罩 |
| 睡袋 | 1个 |  | 睡袋温标视野外环境决定 | 防潮垫 | 1个 |  |  |
| 指北针 | 1个 |  |  | 地图袋 | 1个 |  |  |
| 水具水袋或水壶 | 1个 | C:\Users\时鹏飞\Desktop\水壶水具.jpg |  | 徒步鞋和越野跑鞋 | 各1双 |  | 袜子若干 |
| 个人野外用餐具 | 1套 |  |  | 登山杖 | 1对 |  |  |
| 头灯 | 1个 |  | 需有备份 | 越野跑装备 | 1 |  |  |

**备注：**

1. 请自带笔记本、笔等学习用具
2. 装备清单中所列的所有装备均需自备，此表中的装备仅为培训必备的最少量技术装备，如个人衣物、防寒衣物、洗漱用品等则需根据个人情况另行自备
3. 参加户外培训者，帐篷、套锅、炉头建议自备，也可多人共同准备。气罐由承办单位统一协助采购，费用自理。
4. 指北针需带有刻度盘（可旋转）、刻度尺、比例尺、指向箭头等功能（购买时尽量不要选择军用指北针）