

●海で遊ぶ際の服装や持ち物（カヌー体験、イカダ作り体験など）

～服装・持ち物～

・濡れても良い服装

速乾性の高い化繊のものが好ましいです。怪我や日焼け防止のため、出来るだけ肌の露出は少ないほうが良いですが、体操着などの半袖・短パンでの実施も可能です。中に水着を着てもOK。

・濡れても良い靴

岩場での転倒や、砂利や小石での怪我をする危険性があるので、靴はアクアシューズやうわばき、履きなれた運動靴など、足全体が覆われているものにしましょう。

※ビーチサンダル・スポーツサンダル・クロックスなど完全に足が覆われないものはNG。

・帽子（ひも付き）

熱中症予防のため、必ずつば付き帽子をかぶりましょう。落ちないようにひもやバンドをつけましょう。（赤白帽でも可。水泳帽は不可。）

・飲み物

熱中症予防のため、必ず飲み物を用意し、適宜水分補給をしましょう。

・ライフジャケット（研修センター貸出可）

研修センターで貸し出しをしています。海での活動には必ず着用してください。

～その他～

・メガネバンド

メガネやサングラスをかけて活動する方は、落ちないようにメガネバンドを必ずご用意ください。

・タオル

活動後足を拭いたりするため、タオルがあると便利です。

・ビニール袋

着替えや、濡れた靴を入れるビニール袋があると便利です。

・救急用品

絆創膏など、軽微なケガにすぐに対応出来ると安心です。

帽子（ひもつき）

※帽子にはバンドをつけて落ちないようにしましょう。

濡れてもよい服装

※化繊の乾きやすいものがよい。
中に水着を着てもOK。

ライフジャケット （必須）

※研修センター貸出可

マリンシューズ

上履きなど

※足が覆われている靴
※サンダルやクロックスはNG

☆その他☆

・飲み物（必須）

・メガネバンド（メガネをかけている方は必須）

※サングラス（サングラスをかける方はメガネバンド必須）・タオルなど必要と思われるものをお持ちください。

