

# カヌー体験 服装のご案内

安全・快適にカヌーを楽しむためには、服装や持ち物は大切です。

下記はその「めやす」です。ご参考いただき、ご用意をお願いいたします。

## 【服装】

●シャツ : (春・秋) 濡れてもよい「薄手の長袖シャツ」

(夏)            "       「半袖シャツ」又は「薄手の長袖シャツ」

※水面の反射により日焼けが進みます。できるだけ、長袖シャツ着用を。

※速乾性の高い化繊素材がお奨め。濡れると体温を奪う綿(めん)素材はお避け下さい。

●ズボン : 濡れてもよい「長ズボン」

× ショートパンツ 肌が露出するため不可。

× ジーンズ 乾きにくく濡れると重くなるため不可。

○ 速乾性の高い化繊素材をお奨めします。

●くつ : 濡れてもよい「運動靴」、「上靴(うわぐつ)」、「マリンシューズ」等のかかとの有るもの

× サンドル、クロックス たいへん滑りやすいため不可。

※ズボンやくつは必ず濡れます。

青年の家まで履いてくる靴や館内用(上履き)の他に、「カヌー体験用」として一足ご持参下さい。

●防寒具、レインウェア(かっぱ)

防寒具 : 春や秋のみ、風が吹くと肌寒くなる場合があります。ウインドブレーカーが便利。

レインウェア: 総合的な気象判断の結果、小雨時でもカヌーを実施できる場合があります

簡易なかっぱでも結構です。(最適は上下別のタイプ。)

## 【その他】

■飲み物 : 500mlのペットボトル1本 又は 同量程度の水筒 (カヌーに持込みます。)

■日焼け止め : 気になる方はご持参を。

■着替え・タオル: カヌー体験終了後の更衣用。必ずご持参下さい。

ズボンや上着の腕等は、  
必ず濡れます。  
終了後は必ず着替えが必要！！

