

シャワートレッキングご参加の皆様へ

○対象について

- ・ 小学校低学年以上のご家族またはご家族のグループ
- ・ 心身共に健康であり、岩を超えるなどの運動や冷たい水に入ることが機能上可能な方（けがや心臓病などの持病をお持ちの方は各自ご判断ください。当活動に参加し、持病等が悪化した場合でも当所は一切の責任を負いません。）

※子どもだけの参加はできません。

※安全上幼児は大人がいても原則参加いただけません（ご事情ある場合は事前に自然の家までご相談ください。場合により許可できる場合がございます。）

○集合について

【集合時間】 12：15～12：30

【集合場所】 諫早自然の家本館2F ロビー

【料金】 200円/1人（ライフジャケット等使用料）

【集合時の服装】 沢登りが行える格好（詳細は以下）

【解散】 15：00頃（着替え場所有）

※小雨決行、実施可否は当所インスタグラム及び公式ラインにてお知らせ

○服装や携行品について

長袖・長ズボン・着替え ※必須	上下ラッシュガードに T シャツや水着、ハーフパンツでも構いません。素肌ができるだけ見えないようにしてください（虫刺され対策）。化学繊維の物を強くお勧めします。綿素材は水を吸い大変重く動きにくくなります。活動後の着替えもお持ち下さい。
履きなれた運動靴 ※必須	そこがつるつるしたマリンシューズや脱げやすいサンダルなどは適しません。岩を超えていくため、通常の運動靴をご用意ください。）
靴下 ※必須	水にぬれると靴擦れするため、必ず靴下を履いてください。
濡れてもよいバッグ ※必須	水筒や貴重品等を持ち運びます。リュックサックタイプやウエストポーチタイプが動きやすいです。
タオル ※必須	着替えの際などに利用します。
ジップロック （持参自由）	ジップロック系の水につよい袋です。家庭にある食品を入れるタイプで構いません。車のキーなどの貴重品やスマートフォン、携帯食などを水から守ります。二重、三重にするとさらに水没の危険性が減ります。

軍手 ※必須	岩を登る際などに手を保護します。体温保護の役割もあります。綿タイプの軍手が滑りにくく適しています。作業用や釣り、山、クライミング、沢用などお持ちの物で構いません。
髪ゴム (持参自由)	ヘルメットをかぶりますので、髪の長い方はゴムで縛ることをおすすめします。
お湯・携帯食 (持参自由)	シャワートレッキングは水に多く浸かるため、低体温症の危険があります。また、岩登りなど全身を使い、予想以上に体力を消耗します。沢にいる時間自体は1時間程度ですが、エネルギー補給として携帯食(ゼリー飲料やおやつなど)があるとより楽しく活動できます。また、余裕がある方は水筒にお湯を入れて持ってきておくと低体温時に体を温められます。
水分 ※必須	水の中を歩くため気づきにくいですが、汗をたくさんかいています。最低一人500ml以上をご用意ください(1Lあると安心)。水や麦茶、スポーツドリンクなどのカフェインが入っていないものが好ましいです。
ゴーグル・眼鏡・替えのコンタクト (持参自由)	滝に打たれる際など、真水が目に入りコンタクトレンズが外れることがあります。コンタクトの方は水泳用ゴーグルなどがあると安心です。また、コンタクトではなく眼鏡を着用するのも良いです。ですが、そこまで水量が多い沢ではありませんので上半身をぬらさない場合も多くあります。替えのコンタクトのみのご用意でも構いません。

持参物についてはこちらを参考に、必要なものをご持参ください。また、新たに何か購入する必要は基本的にはなく、お家にあるものでうまく代用ください。特に長袖長ズボンはジャージ等でも構いません。水分はペットボトル飲料等で構いません。



○保険について

キャンプの日では、参加者の皆様にご自身で保険加入をお願いしております。すでに加入されている保険を確認いただくか、新たに加入をご検討ください。

野外活動の保険は様々な団体様から発売されています。1日数百円程度から加入できるものもございますのでウェブ等でお調べください。また、保険について当所にご相談いただいた場合はお答えができませんので予めご了承ください。

なお、無保険で事故等が起こった場合について、当所は一切の責任を負いませんので予めご了承ください。

○事故時の対応について

シャワートレッキング中に事故等があった場合には、活動場所から本館までの移送は当所で手配いたします（公用車等使用）。ただし、救急車等を要請や病院への搬送は原則ご家族様に行っていただくこととなります。予めご了承ください。