

野外活動研修の 服装及び持参物

熱中症にならないための留意事項

- 常に水分・塩分補給に配慮してください。
- 活動前に参加者の体調確認をしてください。
※ 体調の悪い方は無理をさせず見学などで休ませて下さい。
- 暑い時には、軽装での活動にしてください。
- 炎天下の活動の場合は、必ず帽子を着用させてください。

下記活動を行う場合、健康で安全に実施するための服装・持参品を定めております。
健康で有意義な研修になるよう、ご協力ください。

屋外で行う活動について

- ・ウォークラリー
- ・オリエンテーリング
- ・野外炊飯
- ・スポーツクライミング
- ・フライングディスクゴルフ
- ・ターゲットバードゴルフ
- ・グランドゴルフ
- ・その他（屋外で活動する場合）

<服装>

- できるだけ帽子の着用
- 運動のできる服装
（野外での活動は長袖・長ズボンが望ましいが、
熱中症の危険性がある高温の場合は、半袖も可）
（吸湿・速乾性の高いもの）
- 運動靴

<持参品>

- タオル（汗ふき用）
- 水筒又はペットボトル飲料
※ 熱中症予防のため

下記の活動プログラムについては、安全管理の面から服装・持参品を指定しております。

○カヌー

<服装>

- ・帽子の着用（熱中症予防及び頭部保護のため）
- ・濡れても良い服装
（運動のできる服装。乾きやすい素材が望ましい）
- ・かかとのあるサンダル（クロックス等）か運動靴

※裸足は不可、濡れても良いもの

<持参品>

- ・タオル（汗ふき用）
- ・眼鏡バンド（眼鏡が必要な方）
- ・水筒又はペットボトル飲料（熱中症予防のため）

○野外炊飯

<服装>

- ・屋外で行う活動についての服装と同じ

<持参品>

- ・屋外で行う活動についての持参品と同じ

※団体持参をお願いするもの

- ・軍手（やけど防止のため）
- ・布巾と台拭き
- ・食器洗い用洗剤

**（すす落とし用にはクリーム
クレンザーが望ましい）**

○マウンテンバイク

<服装>

- ・できるだけ帽子の着用
- ・長袖・長ズボン（運動のできる服装）
※怪我防止の観点から肌が隠れる服装
※夏季等、暑い日には吸湿・速乾性の
高いものが望ましい。

- ・運動靴

<持参品>

- ・タオル（汗ふき用）
- ・水筒又はペットボトル飲料
（熱中症予防のため）

○エアロビクス（屋内活動プログラム）

<服装>

- ・半袖・短パンが望ましい
（吸湿・速乾性の高いもの）
- ・屋内用シューズ（体育館シューズ）
※はき慣れたものが良い

<持参品>

- ・タオル（汗ふき用）
- ・水筒又はペットボトル飲料
（活動中に水分補給するため）