

岐阜市少年自然の家 「アウトドア倶楽部 沢登り編」について

1 集合時間

8月24日(日) 8:30～8:45

※中止の場合、当日朝7:00ごろから電話にてご連絡します。

2 集合場所

岐阜市少年自然の家

(岐阜市山県北野2081番地)

活動場所までは自家用車で移動していただきます

3 参加費

1,000円(傷害保険料)

※キャンセルは8月22日(金)17:00までをお願いします。

4 持ち物

①川に入れる服装(動きやすく乾きやすい、肌の露出が無い服装)

②履きなれた運動靴、靴下

・つま先やかかとを保護するため、濡れてもよい靴をご用意ください。

・足首の保護のため、靴下を着用してください。

※サンダルやクロックスは不可、また、靴底が薄いマリンシューズも不可

③滑り止め付き手袋

④飲み物

・熱中症対策のため、必ず持参してください。

⑤軽食

・休憩時、簡単に食べられるゼリー飲料等を持参してください。

⑥着替え

・簡易テントを交代で使します。

必要に応じて持参してください。

【重要】

持ち物や活動中の服装については、2ページにて詳しく記載しています。

必ずご確認ください。

5 その他

・活動中に撮影した写真や動画は、当所の広報やホームページ、SNSなどに使用させていただきます。

沢登り時の服装・持ち物について

安全で楽しい沢登りのために、持ち物と服装をしっかり準備しましょう。

沢登りは水に濡れることが前提となるため、通常の登山とは異なる準備が必要です。



服装の一例

1. 服装

水に濡れることを前提とした服装を選びます。体温低下を防ぐことが最も重要です。

綿製品は避け、速乾性のある化学繊維のウェアを基本としましょう。

- ヘルメット（**当自然の家で貸出**）
- フローティングベスト（**当自然の家で貸出**）

- 速乾性ウェアまたはウェットスーツ

ラッシュガードや化繊の長袖・長ズボンでも可。

怪我防止のため、足首まで覆うことができるスパッツ等を着用してください。

綿素材は乾きにくく、体が冷える原因になるため避けてください。

- 履きなれた運動靴、靴下

滑りにくいフェルトやラバーソールのシューズが必須です。

つま先やかかとを保護するため、

濡れてもよい運動靴をご用意ください。

※サンダルやクロックスは不可、

また、靴底が薄いマリンシューズも不可

足首の保護のため、靴下を着用してください。



フェルトソール

ラバーソール

- 滑り止め付き手袋

手の保護とグリップ力向上のため、滑り止めが付いた手袋が必須です。

2. 持ち物

- 飲み物

熱中症対策のため、必ずご用意ください。

- 軽食

休憩時、簡単に食べられるゼリー飲料やパン等を用意してください。

なお、飲み物と軽食は当自然の家の伴走車に積み込み、休憩地点でお渡しします。

- 着替え

簡易テントを交代で使用します。必要に応じて持参してください。

- ゴーグル（**コンタクト着用の方は必須**）

激しい水流に当たる場面があります。その際の目の保護として着用をおすすめします。

また、眼鏡を着用する方は、紛失防止のストラップを付けてください。

- 虫よけスプレー

蚊やアブ、ブヨ等が生息しています。心配な方はご用意ください。

3. その他

- 体調管理

沢登りは想像以上に体力を消耗します。前日は十分な睡眠をとり、万全の体調で臨みましょう。

- 貴重品

各自家用車で保管していただくか、当自然の家の伴走車にてお預かりします。

スマートフォンの携帯は可能ですが、ご自身の判断、自己責任にてご対応ください。