

## 「シーカヤック」を体験される方へ

2020.4.1 改訂版

### ■留意事項

・実施に際し一定の基準を設けており、気象条件や海の状況によっては、プログラムを中止することがあります。

・当日、雷注意報や気象警報が発令された場合は、天候に関係なく中止となります。この場合キャンセル料は発生しません。

### ■参加資格：

・小学校 4 年生以上の健康な方が対象です。

・持病やケガ、障害、アレルギーなどをお持ちの方、体重が 100kg 以上の方は事前にご相談ください。

・妊娠中、飲酒や二日酔い、寝不足などにより体調が著しく悪い、病気やケガなどにより安全に活動ができない、ガイドの指示に従っていただけない方はご参加いただけません。

### ■持ち物・服装：以下の持ち物・服装を忘れた場合、参加できないことがあります。

#### <必須・持ち物>

飲み物（ペットボトル等、海に持っていけるもの）

タオル（ハンドタオル・シャワー時のバスタオル）

帰りの着替え（替えのパンツを忘れると大変です）

健康保険証

#### <必須・服装>

帽子（ナイロン製のものや撥水性を推奨、あご紐がついているものだとなお良い）

アウター（寒い時期はウェットスーツを着用します）

インナー（水着をベースに、化繊 T シャツやラッシュガード等薄手のパーカーやフリースを羽織るのもよし。綿素材のものは濡れると体温を奪いますので NG）

パンツ（水着のままでも OK、レギンスにハーフパンツなどもオススメです、寒い時期はウェットスーツを着用します）

靴（マリンブーツをレンタルできるので裸足にサンダルで OK、サイズや数に限りがありますので心配な方は事前にお問い合わせください、自分のものを使いたい場合はかかとの固定されるものクロックスは OK・ビーチサンは NG）

※上記以外の専門的な器材はレンタルとなり、レンタル料は料金に含まれております。

#### <あると便利なもの>

日焼け止め・サングラス・グローブ

メガネバンド・使い捨てコンタクトレンズ（メガネやサングラス使用の方は必ずあると良い）