

關於「SUP (海上立槳)」

2020.4.1 改訂版

■留意事項

- 本單位訂定了基本的實施標準，且該體驗會依據天況和海況而取消進行。
- 當天若有打雷警報、氣象警報，不管天候與否一律取消體驗並將全額退費。

■參加資格

- 中學 1 年生以上的身體健康者為對象。
- 有身體疾病、受傷、身心障礙、過敏，或體重超過 100kg 等敬請提前洽詢。
- 因懷孕、飲酒後、宿醉、睡眠不足造成身體不適或因生病或受傷而不能在安全狀態下活動，以及無法遵從講師的指示等報名者將無法參加體驗。

■攜帶物品・服裝 ※沒有攜帶以下物品或穿著以下服裝，將無法參加。

<必要攜帶物品>

- 飲料（寶特瓶裝的水或運動飲料等，以方便攜帶到海岸邊為主）
- 毛巾（擦手巾及上岸淋浴用浴巾）
- 替換的衣物（內衣褲一定要帶）
- 日本健保卡（外國人請攜帶護照及海外旅遊保險、醫療保險證明正本）

<必要穿著服裝>

- 帽子（建議使用尼龍或防水性佳的材質，能有帽帶繩會更好）
- 外套（天冷時期會著潛水衣）
- 內襯衣（可以穿著泳衣、速乾短 T 或水母衣等，或者薄帽 T 及薄毛絨衣。純棉材質弄濕後會無法保溫，嚴禁穿著純棉衣物）
- 褲子（全身泳衣也 OK，緊身褲或短褲也可以，天冷時期會著潛水衣）
- 鞋子（提供潛水防滑鞋於體驗時更換，參與者當天可赤腳或穿拖鞋前來，而潛水防滑鞋尺寸數量有限，敬請事先洽詢。另外也可自行攜帶潛水防滑鞋或可以固定後腳跟的 CROCS 鞋，嚴禁海灘鞋。）

※上述以外的專業器材由本單位提供(費用包含在體驗費內)

<依據個人可攜帶物品>

防曬乳・太陽眼鏡・手套・眼鏡帶・日拋隱形眼鏡（建議有戴眼鏡者體驗時可以更換）