

# かわ 川 ・ さわかっとう 活動 の 服装 チェック

ボディラフティング・沢登り

【頭を守る】

「ヘルメット」

ヘルメットとライフジャケット



自然の家で用意  
しています。

【手のケガ防止】

沢登りでは、<sup>すべ</sup><sub>ど</sub> 滑り止めのついた

<sup>ぐんて</sup>  
「軍手」！

【ケガ防止】肌をケガしないために

「<sup>じょうげ</sup> ジャージの上下」

※インナーに半袖、短パンはお勧め  
しません（特に子供）

サンダル、クロック  
スなどの、かか  
とのないクツは川  
に流されるので、  
使用できません。



【ご注意】  
このような服装が用意  
できない場合は、活動  
を実施できません。

マリンシューズな  
どのソールや生地  
が薄いものは足  
が痛くなるので適  
しません。

ぬれてもよい

うんどうぐつ  
運動靴！

国立日高青少年自然の家