

アウトドア活動時の事前準備事項（お客様用）

1. 服装について（夏秋時）

- (a) 帽子の着用：熱中症防止、虫除けのため必要です。道東は涼しいですが夏は内陸部は30℃を超える場合もあります。黒色はハチ等虫がよってくるので、出来るだけ避けましょう。
- (b) 雨具の用意：出来るだけ通気性のある雨具を用意しましょう。屋外活動の場合、傘は落雷時など危険です。
- (c) 靴の選択：運動に適した靴を用意しましょう。出来れば防水性のあるものの方がよいとおもいます。また、フィールドや気象条件では長靴が必要な場合もあります。事前にご相談ください。
- (d) 通気性のある服装：暑くて熱がこもると熱中症の要因になります。通気性のある下着と虫対策もあるので長袖の上着、そして出来るだけ黒色は避けましょう。ジーンズも出来るだけ避けましょう。
- (e) 化粧：香気の強い化粧品は虫をよぶこととなります。出来るだけ避けましょう。

2. 体調管理について

- (a) 自分の体力を過信せず、レベルにあったプログラムを選択してください。
- (b) 体調不良の場合は、参加の中止を検討しましょう。（キャンセル料はありません）
- (c) 必ずお水（お茶は不適、スポーツドリンクもいいです）を用意しましょう。
- (d) 体質（アレルギー等）や体調に不安のある方は、事前にご相談ください。

気になることはご相談ください。

クスリ凸凹旅行舎