

## <<<コロナ対応のための特別なお願い事項>>>

コロナウイルス感染防止策として、2022年6月1日以降にご予約されるお客様には以下の感染防止策をお願いいたします。

1. 事前に「3回のワクチン接種証明」又は「直前のPCR検査又は抗原検査の陰性証明」をご提示ください。

2. ご提示いただけない場合は、ガイドをお受けできません。

当舎は、要介護者が家族おりますので、出来る限りの防止策を当舎はもちろん、お客様にもご協力いただき、安全安心なガイドを実施したいとおもっております。重ねてご理解ご協力をお願い申し上げます。

### 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

##### (a) 夏秋シーズン

- i 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。
- ii 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。
- iii 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。
- iv 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。
- v 化粧：香気の強い化粧品は虫をよぶことになります。出来るだけ避けましょう。

##### (b) 冬シーズン

- i 帽子は二ツトの耳までかかるもの。手袋もしっかりした冬用をご準備ください。最低気温は約-20℃くらいです。
- ii 防寒服は、長袖の下着上下と防寒用の上着も必須。靴下は重ね履きはさて、厚手のしっかりした物を。カイロも準備願います。
- iii 靴はスノーシューで散策の場合は、防寒用長靴を用意することも可能です。事前にご相談下さい。

#### 2. 体調管理について

- (a) 自分の体力を過信せず、レベルにあつ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