

カヌープログラム時の服装

服装

・濡れてよい服装

水はねなどで濡れます。濡れても良い服装と着替えを準備してください

天候よりも暑いが、晴れて暑い日は、日に焼けます。帽子も準備してください。

曇りの日は肌寒くなります

長袖のラッシュガードなどがおすすめです

終了後着替えるための、一人用テントなどを用意します



・履物

濡れても良い履物。ビーチサンダルやクロックスでも大丈夫です
水に沈まない物をおすすめします

・持ち物

飲み物、おやつ、メガネバンド（必要な方）

※ライフジャケット、パドル、コースによってはヘルメットを用意します

・スケジュール ※人数、状況により変わります

陸上での講習（体操、道具の使用法、こぎ方、乗り降りの仕方） 30分

こぐ練習 20分

休憩 各自持参の飲み物とおやつ 10分

上流目指して「ツーリング」 60分

終了