

安全に沢活動を行っていただくために自然の家では、4つの約束（セーフティトーク）をさせていただきます。

## 安全な沢活動のための4つの約束

一、  
林道の危険な場所では  
立ち止まらない。

一、  
頭から飛び込まない。

一、  
石から石へ跳ばない。

一、  
沢の中では走らない。

### 引率の皆様へ

以下の内容について、ご指導をお願いいたします。

- ・沢の中では滑りやすいので、「すり足」で歩きましょう。
- ・滝や岩場を登るときは、必ず三点支持で体勢を支えられるようにしましょう。
- ・落石などの危険が予想される場所は、速足で通過するようにしましょう。
- ・沢の中では前の人と間隔があいてしまっても、絶対に走らないようにしましょう。
- ・水温が低いときは、全身水に浸らないようご指導をお願いいたします。  
寒い場合は無理をせず、岸にあげるなど低体温にならないようにご指導ください。
- ・滝に飛び込ませるときは、流木等の危険がないことを確認して、足から飛び込ませてください。
- ・“ホワイトウオーター（白く泡立っている水辺）”は立ち入り禁止です。  
飛び込んでいいのは“クリアで深く、底の見える場所”のみ。
- ・危険動物（蛇・蜂・熊など）を発見したら、全員に注意喚起しましょう。
- ・気分が悪いときや体調が優れないときは、すぐに指導者に申し出るようにご指導ください。

走らない 石から石に  
跳ばない

頭から  
飛び込まない

歩く



急流では腰を落として、一步一步確実に。

登る



「三点支持」は、両手両足の4点のうち、3つで体を支え、ひとつだけを動かして登っていく技法です。

へつる



「へつる」とは、岩をつたって水面近くを横に移動して行く技法です。

泳ぐ



水中には岩があったり、深くぼみがあったりします。

飛ぶ



すべる



つかる



「とびこみは足から」

「へつるとき水面から上に登りすぎない」等、注意を促すときは具体的に。自然の環境から身をもって学んでいきましょう。