

沢活動に適した服装

来た時よりも
美しく！

沢活動が終了したら、
洗浄の上、種類、サ
イズごとに整理整頓
し、元の場所にご返
却ください。

ヘルメット

沢登りを行う場合は、
必ず装着する。
留め具をすべて装着し、
ベルトの長さを調節し
てください。

ライフジャケット

沢活動を行う場合は、必
ず装着する。
留め具をすべて装着し、
ベルトの長さを調節して
ください。

※ベルトが緩いと、水中
ではジャケットが頸部
を圧迫し危険です。

長袖

肌は露出しない。

軍手

必ず装着する。

長ズボン

ジーンズ（デニム）等綿素
材のズボンは水にぬれると
動きにくくなります。
ハーフパンツ・七分丈も不
向きです。

靴

中に靴下を必ず履く。
※沢活動に適した靴
を参照ください。

- 2人以上で、ライフジャケットの留め具がすべてしっかりとま
っているかを確認しましょう。
- キッズ用は股下を通すベルトがついています。背面から股下を通
して、前で留め具をとめます。
(すべての留め具をとめないで、ベルトが体にかからず大変危険です。)
- メガネを使用されている方は、飛び込みの際にはずしててくだ
さい。
- 子どもたちは、名札やホイッスル（首に紐をかけるアイテムなど）
をはずしてください。
倒木などに紐が絡みつくと、頸部を圧迫し、大変危険です。