

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、深くほみがあったりします。

飛ぶ



すべる



つかる



「飛び込みは足から」

「へつるときは水面近くを横に移動する」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。