

川や海で活動するときの用意について

ひょうご自然教室

夏になると川や海での活動が多くなります。水の中で遊ぶときにはしっかり準備して楽しい例会にしましょう！

☆持ち物

- 水着
- ウォーターシューズ（古靴でも可）足のサイズに合ったもの
※ビーチサンダルやクロックスは流されるのでダメ！
- ラッシュガード（うすい長そでのシャツ）
岩などでケガをしないようにならざる着用しよう！
日焼け対策にもなるよ。
- 軍手
- バスタオル（体が冷えたときに体を覆える大きさがよい）
- 着替え
- ぬれたものを入れるビニール袋

☆あったらよいもの

- 水中メガネ（ゴーグル）
※シュノーケルはダメ！

浮き輪などはリーダーが準備します。



慣れないうちはおうちの人と一緒に準備をしましょう！
何か分からないことがあれば地区のチーフリーダーに聞きましょう。

※持ち物すべてに名前を書きましょう！