日野川くだりの服装について

日野川くだりはとても楽しいレジャースポーツですが、気を抜くと怪我をしたり風邪を ひいたり、時には命を落としたりする可能性があります。

より楽しい一日が送れるように服装には注意しましょう。

【日野川くだりはこのような服装で】

気温、水温の高い日はTシャツ、短パンでも可能で すが、水に濡れると体温が低下し寒さを感じます。ま た、擦り傷、切り傷防止のためになるべく長袖長ズボ ンでの参加をお勧めします。

ウェットスーツやドライスーツなどウォータース ポーツ用の着衣がベストですが、ウインドブレーカー やレインスーツなどでもある程度は体温低下を防ぎ、 擦り傷や切り傷を防止することができます。また、水 に濡れても比較的軽いため動きやすくなっています。 綿100%の布地は水を吸収してしまうので避けてく ださい。



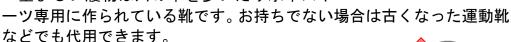


レインスーツ

【濡れても動きやすく滑りにくい履物で】

日野川くだりは膝から下が必ず濡れます。川 の中を歩いたり、時には泳いだりすることもあ りますので履物にも注意が必要です。

望ましい履物は川の中を歩いたり水中スポ



かかとの固定されていないサンダルや肌を露出したサ ンダル、ゴム長靴などは流されて紛失したり、川の中を歩 くときに怪我をしたり、水が入って動きにくくなったりす るためリバースポーツには向いていません。





ウォーターシューズ







【濡れても滑らない手袋で】

日野川くだりはパドルを漕ぎながら前へ進みますので手のひらにはかな りの負担がかかります。また、川の中で転んで手をついたとき等には怪我を する可能性があります。

そのため手を保護する手袋が必要です。できれば水に濡れても平気な滑り 止め機能のついた手袋をご用意ください。写真のような量産型のものでOK です。



手袋

【その他】

- ・ライフジャケット、ヘルメットは主催者側で用意します。
- ・眼鏡をかけられている方は水中ではずれないようにバンドなどで固定してください。
- コンタクトレンズをご使用の方は落水の際に取れてしまう可能性がありますのでご注 意ください。