



シャワークライミング 参加のご案内



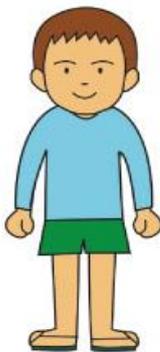
このたびは、とちのき村の「体験プログラム」にお申込みいただき、誠にありがとうございます。
参加にあたり、持ち物やプログラム内容につきまして下記をご覧ください、ご準備くださいますようお願い致します。
また、ご不明な点等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

1. タイムスケジュール



- 8:45～ ホール棟玄関前に集合・受付 (持ち物をすべて持ってご集合ください)
(12:45) 説明や装備装着～送迎車にて川へ移動～体操・入水
＝シャワークライミング体験＝
～送迎車にてとちのき村へ移動～ ※終了時間が多少遅くなる場合がございます。
- 12:30 装備の返却後、解散
(16:30)
- 【服装】 水着 / インナーウェア / サンダル / 雨具の上着
フリース or セーター (水中での防寒のため:ウェットスーツの上に全員着用します)
- コンタクトの方:水中メガネ / ● メガネの方:メガネバンド着用
 - 靴のサイズが 22cm 以下の方:濡れても良い靴に捨てても良い大人用の靴下
※けが防止・寒さ対策のため、マリンシューズや肌が出てしまう靴は不可
- 【持ち物】 水筒 / タオル(バスタオル)
※防水機能のないカメラ等は、お持ちできません。
- 【団体様持ち物】 あたたかい飲み物 / 行動食(防水バックが必要な場合はご相談ください)

STEP1 (ベースレイヤー)
この格好で集合しましょう。



【インナーウェア】
綿素材は不可。化繊素材で長袖が良い。(ラッシュガード可)
【水着】
水泳、海水浴等で使用する物で可。なるべくピッタリした物が良い。
【サンダル】
脱着しやすく、濡れても良い物。

STEP2 (ミドルレイヤー)
沢への移動前に施設で着用します。



【ヘルメット (貸出)】
クライミング用ヘルメットを装着します。
【フリースまたはセーター】
冷水から体温を守るために着用します。ユニクロ等で売ってる化繊素材の物で可。
【ウェットスーツ (貸出)】
体を保温するための重要な装備です。
【沢たび (貸出)】
滑りやすい沢を歩くために必須の靴です。

STEP3 (アウターレイヤー)
入渓前に装着します。



【フローティングベスト (貸出)】
出発前に装着します。沢では身長を超える水深の場所もあります。
【レインウェアの上着】
冷水から体温を守るために着用します。
※破れる可能性もあります
※ポンチョ等は不可 (上下セパレートタイプの物の上着をご用意ください)

2. 案内事項



(1) 当施設について

- ✓ 当施設は、阪神間（神戸付近）から車で約3時間かかります。時間にゆとりを持ってお越しください。
- ✓ 当施設は、標高約 750mの高原ですので、街中と比べ気温が低いです。暖かい服装をご準備ください。

(2) 活動時の安全について

- ✓ 当事業は、主に自然環境下で行われるため、怪我や病気に繋がるリスクが伴うことをご理解ください。
- ✓ 安全上の理由から、予定していた活動が中止または変更される場合があります。
- ✓ 健康上の不安（運動制限、内科疾患、妊娠中等）がある場合、必ず事前にご相談ください。
- ✓ 参加者個人でお持ちのメガネやカメラ等の破損は保証の対象外です。各自管理をお願いいたします。

(3) 個人情報の取り扱いについて

- ✓ 参加申込時等にご記入いただいた個人情報は、当事業に関わる事務手続き（保険加入や要項送付等）、及び当法人からのイベント案内等にものみ使用し、厳重に管理いたします。

3. 損害保険について



この事業は野外活動という性格上、自然から得る感動も大きいと共に様々な危険もはらんでいます。野外活動中の安全対策についてはスタッフの安全教育研修をはじめ、救急法講習を実施する等、できる限りの配慮をした運営に努めてまいります。万が一事故や怪我が生じた場合は下記の傷害保険で対応させていただきます。

レクリエーション傷害保険（治療日数に対して一定額の保険金が支払われる保険です）

■ 死亡 300 万円 ■ 入院1日につき 3,000 円 ■ 通院1日につき 1,500 円

※ 傷害保険ですので、病気による通院などには適用されません。病気の際は自己負担となります。

尼崎市立 美方高原自然の家「とちのき村」

〒667-1532 兵庫県美方郡香美町小代区新屋 1432-35

TEL 0796-97-3600 FAX 0796-97-3602

