

# === 持ち物チェックリスト ===

## 水着 ※女性の方はセパレートタイプがお手洗いの際便利です。

### タオル

### 化繊のTシャツ (綿以外のもの、ラッシュガードなど)

※綿は濡れると体温を奪ってしまいます。

綿製品以外のシャツや肌寒い時期なら薄手のフリースなどが最適

## ウィンドブレーカーもしくはレインウェア

### 特に夏季は

帽子、サングラス、日焼け止め、長そで(ラッシュガード)は必需品。

※女性の方は日焼け防止のため、薄手の手袋もお勧めします。

### 濡れても良い靴 (300円でレンタルシューズあり。事前予約要)

※かかとは固定できないサンダルは、すぐに脱げるので岩場を歩く際危険。

※スニーカーの様な紐靴やウォータースポーツ用シューズがベスト。

※履いて来る靴とは別の靴をご用意下さい。

### つばのある帽子、サングラス等 (日差しがきつい為)

### メガネバンド (メガネの方)

### 水中ゴーグル (コンタクトの方)

※コンタクトの方は流れる危険性が非常に高いので、使い捨て等を。

### 保険証 (コピーでも可)

※確認はしませんが、緊急事の為に必ずお持ち下さい

### ジャージ上下 (ラッシュガードやウエットスーツでも可)

※動きやすく、綿製品以外の物であれば可 ※ジーパンは不可

### その他便利なもの

- ・ 使い捨て等の防水カメラがあれば、記念に写真が残せます。
- ・ 日焼止クリームも忘れずに