

## サマーシーズン(カヌーツアー)

お荷物準備の参考にしてください。

### 服装チェックリスト

カテゴリー	具体例	✓	詳細情報	例えば・・・
アウターレイヤー	ジャケット	<input type="checkbox"/>	防風・防水(撥水)機能があるもの	レインジャケット
	パンツ	<input type="checkbox"/>		レインパンツ
ベースレイヤー	ロングTシャツ	<input type="checkbox"/>	汗を冷やさない化繊のもの	ラッシュガードなど
頭部	帽子	<input type="checkbox"/>	頭部の保護・熱中症予防	ベースボールキャップ/ハット
足元	サンダル	<input type="checkbox"/>	滑らない・かかととつま先の保護	ウォーターシューズ/スポーツサンダル/クロックス

### 持ち物チェックリスト

カテゴリー	具体例	✓	詳細情報	例えば・・・
目の保護	サングラスやゴーグル	<input type="checkbox"/>	紫外線から目を保護	偏向サングラス
予備	バッテリー(携帯)	<input type="checkbox"/>	旅行の備えです	
	バッテリー(カメラ)	<input type="checkbox"/>		
水分補給	お水など	<input type="checkbox"/>	あるもので	ペットボトルのお水やお茶
糖分補給	アメ	<input type="checkbox"/>	お気に入りのもので	アメ/チョコレート/キャラメルなど
道具の保護	ドライバッグ	<input type="checkbox"/>	貴重品を入れましょう	無料レンタルはカヌーに1つあり。追加は有料(300円)です。
予防	虫よけスプレー	<input type="checkbox"/>	お気に入りのもので	万能ではありませんのでご注意ください
	日焼け止め	<input type="checkbox"/>	お気に入りのもので	北海道の紫外線は強いですよ