

## スプリング・フォールシーズン(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"/>		トレッキングパンツなど
ミッドレイヤー	薄手のフリース	<input type="checkbox"/>	防寒・保温層: 体温の維持	フリースジャケット/ダウンベスト
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	モンベル/パタゴニアなどアウトドアメーカーのもの (綿製品は濡れると冷たくなります)
	タイツ	<input type="checkbox"/>		
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
首元	ネックウォーマー	<input type="checkbox"/>	首をぐるっと覆うもの	寒さに弱い人は
手元	グローブ	<input type="checkbox"/>	防寒	フリースグローブ等(寒さに弱い人は)
足元	ソックス	<input type="checkbox"/>	汗を冷やさないもの(予備も)	トレッキング/ハイキングソックス
	シューズ	<input type="checkbox"/>	濡れたり汚れても良いもの	ウォーキング/ハイキング/スニーカーなど

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
防寒	携帯カイロなど	<input type="checkbox"/>	局所を暖める	ホカロン(寒さに弱い人は)
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を
	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