

SUPをする際の持ち物について

楽しく安全・快適にSUP（サップ）を楽しむために、ウェアには濡れても乾きやすいように
水着や化学繊維のTシャツ（綿TシャツはNG）、ボードショーツにトレんカの着用がおすすめです。
そして、**ケガや日焼け、熱中症予防でラッシュガードの重ね着、帽子・サングラスがあれば、**
さらに快適です。

また、ケガ予防には**つま先が隠れるマリンシューズ**があるとより安心です。

サロマ湖は、蚊が多いので肌の露出はNGです。特に夕陽の時間はご用心ください。

※綿の素材は濡れると冷えて体温を奪うので着用は避けてください。

持ち物（ご用意いただくもの）

- 1.水着やボードショーツ（速乾性Tシャツやラッシュガード）
- 2.タオルと着替え
- 3.マリンシューズやサンダル（かかとを留められるもの）など
- 4.飲み物（熱中症対策）
- 5.サングラス（着用の方はメガネバンド必須）
- 6.帽子（あご紐付き）
- 7.日焼け止め
- 8.防水バッグや防水スマホケース
※尚、スマホ等の持込は自己責任の為、水没や故障等の責任は負いかねます。
- 9.虫よけ（サロマ湖は蚊が多いので必須です）
- 10.酔い止め薬（普段乗り物に酔いやすい人は用意）

こちらで用意するもの

SUPボード、ライフジャケット、リーシュコード、パドル

SUP体験のご案内

時間：17:30～18:30頃

場所：当館ロビー玄関より出て、約110m先の湖畔



料金：中学生以上：6,500円（税込）

小学生：2,500円（税込）※3年生以上

※小学生の方は保護者の方同伴でのご参加をお願い致します

※飲酒されている方や、体調が優れない方の

ご参加は固くお断り致します

保険：利用料金に傷害保険含む

※催行判断は当日15:30に致します

SUPを安全に楽しむために

ライフジャケット
パドル
リーシュコード
フロート
携帯電話（防水）

風の影響による
遭難が多発しています！
穏やかな水面で
楽しみましょう！

安全推進団体が必要な知識・技能を身につけよう！
SUP安全推進宣言
私たちは、SUPの事故ゼロを目指し
必要な安全対策を実施しています。

SUP安全推進プロジェクト Since March 15th, 2022

安全推進団体：（一社）日本SUPヨロ協会、日本SUP協会、（一社）日本SUPプロ協会、（一社）日本スタンドアップパドルボード協会、
（五十音順）（一社）日本セーフティパドル協会、日本レクリエーションカヌー協会、Paddler Japan
関係協力及び団体：海上保安庁、スポーツ庁、水産庁、国土交通省、（一社）日本水産レジャー安全・振興協会

○経験年数3年未満、風速5m/s以上、波高0.5m以上で遭難
に至る可能性が高くなっています！



天気予報をチェックしよう。

○状況（季節や水温）に応じて、適切な装備を選びましょう。

SUPの基本4点セット

体温の保温・保護等

ライフジャケット
パドル
リーシュコード
携帯電話（防水）

体温の保温・保護等
マリンシューズ
ウェットスーツ
熱中症、紫外線等防止対策
帽子
サングラス
水分補給を忘れずに
水筒

○インフレータブル（膨張式）SUPボードの注意点

- ▶適正な空気圧にしましょう。
- ▶エア漏れがないかチェックしましょう。

※安全推進団体のHPIは、下記のQRコードから確認できます。

