

こんな時はやめましょう！

【活動前】

- 発熱や下痢
- 激しい疲労感
- 風邪の兆候
- 二日酔い
- 睡眠不足
- 脈が速い
- 頭痛、めまい、吐き気
- 食事をとっていない(朝食)



【活動中】

- 急に胸痛や吐き気、めまい、呼吸困難が起きた場合
- 顔色が青くなった場合や冷や汗が出て唇が紫色になった場合
- 脈拍が著しく増加した場合
- 膝や腰など、関節の痛みが激しい場合



こんなことも注意しましょう！

○水分補給(水、スポーツドリンク)

こまめに水分を摂るようにしましょう
一度に沢山摂ろうとしても、体が受け付けません
水分を摂るタイミングは、喉が渴く前と言われていますが
歩いていると、忘れがちになりますので時間を決めて
とると良いでしょう。



○天候に注意

【暑い時】

真夏の炎天下は、避けましょう
日焼け対策
帽子の着用
服装は吸水性、乾燥性にすぐれた素材の物を着用
水分
タオル
コース選び

日陰のコースを選びましょう
休憩場所
日陰で休みましょう



【寒い時】

ウォーミングアップをしっかりと行い、体を温めてから行いましょう
手袋を着用
厚着注意

厚着をして活動すると、汗が出て体が冷えることがあります
汗の処理をしっかりと行い着替えなど用意しましょう

【夜間】

衣服は白色系にしましょう
ポールや腕、足用の反射材を付けましょう
ポールに付けられるライトもありますので利用しましょう