

## ノルディックウォーキングの心得

- ウォーキングコース(ゲレンデ内)のマナー、ルールを守りましょう
- 町中ウォーキングなどでは、交通ルールを守りましょう
- 初心者は、必ずノルディックウォーク体験会に参加しましょう
- 両手がふさがるため、ウエストポーチ、リュックなど用意をしましょう
- 歩きやすい服装、シューズ、タオル、水分を用意しましょう
- ゴミは各自で持ち帰り、環境美化に努めましょう
  - ゴミを見かけたら拾っていきましょう (ウォーキング & クリーン)
- ポールを使用しない時には、必ず邪魔にならないようにしましょう
  - 乗り物などで、リュックなどに入れ背負っていると、グリップやポールの先が人の顔の位置になることが有ります
  - 自分では見えないため思いもよらず迷惑になっていることがあります
  - ポールは手で持つか、リュックを胸の前に抱えるようにしましょう
- ポールの出し入れは、人の邪魔にならないようコースの隅で行いましょう
- 歩き出しの時は、周りの安全確認を行いましょう
  - 車、バイク、自転車、通行人やジョギングをしている人との衝突には、十分注意しましょう
- 急な立ち止まりをしないで隅によりましょう(時計を見る、汗を拭く等)
- 自分のためにも、障害賠償保険等に参加するのが望ましい
- その他の安全事項は、各地域、場所の指示に従いましょう
- 歩行中の喫煙はやめましょう
- 飲酒後や飲みながらはやめましょう