

# SUP をする時の持ち物について

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繊の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 SUP 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)
  - ※白色系の服は、ライフジャケットの色が付着する場合がありますので、ご注意ください！
2. タオルと着替え(終了後、施設内のシャワーを使えます)
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
  - ※なおスマホ等の持込は自己責任のため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)

**SUP 体験 料金のご案内**

日中(~17時) 3,000 円/人  
 夕陽(17時~) 5,000 円/人  
 日帰り施設利用 100 円/人  
 ※支払は、現金のみになります。

## ネイパルで用意するもの: SUP ボード、ライフジャケット、リーシュコード、パドル

**SUPを安全に楽しむために**

ライフジャケット  
 フロート  
 携帯電話(防水)  
 パドル  
 リーシュコード

風の影響による  
**遭難が多発しています!**

穏やかな水面で  
**楽しもう!**

(一社)日本サップヨカ協会  
 理事長 田中 隼子

○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  
 マリンシューズ  
 サングラス  
 リーシュコード

体温に合ったサイズを履き、チャック、バックル、ベルトをしっかり締めよう。周囲の船や陸から脱けやすい自立つち色(黄、オレンジ等)を着用しよう。

周囲への注意喚起手段

ヨイソジャケット  
 マリンシューズ  
 サングラス  
 リーシュコード

適切な長さにしてよう。

濡れても使える緊急連絡手段

ボードと離れないための必需品

体の保温・保護等  
 マリンシューズ  
 サングラス  
 水筒

熱中症、紫外線等防止対策  
 水分補給を忘れずに

○インフレーター(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HPは、下記のQRコードから確認できます。



**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推進協会、日本SUP振興会、(一社)日本サップヨカ協会、(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、日本シクリエーションカヌー協会、Paddler Japan  
 関係機関及び団体: 海上保安庁、スポーツ庁、水産庁、国土交通省、(一社)日本海陸シジャー安全・振興協会