

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)
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)

中学生以上:3,000円/人

小学生以上:1,000円/人

夕陽(17時~)

中学生以上:5,000円/人

小学生以上:1,000円/人

日帰り施設利用 100円/人

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



○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!



○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

体温に合ったサイズを履き、手ヤック、バックル、ベルトをしっかり締めよう。船底の船や陸から見つけやすい目立つ色(黄、オレンジ等)を着用しよう。

周囲への注意喚起手段

ライフジャケット

適切な長さにしてよう。

パドル

濡れても使える緊急連絡手段

携帯電話(防水)

ボードと離れないための必需品

リーシュコード

体の保温・保護等

マリンシューズ

熱中症、紫外線等防止対策

ウェットスーツ

水分補給を忘れずに

帽子

サングラス

水筒

○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指導者協会、日本SUP振興会、(一社)日本SUP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SUPインストラクター協会、(一社)日本SUPインストラクター協会、Paddler Japan 関係団体及び団体: 海上保安庁、スポーツ庁、水産庁、国土交通省、(一社)日本海洋レジャー安全・振興協会