

マリンスポーツをより安全に楽しむ為の注意事項（シュノーケリング用）

①メガネ、コンタクトレンズ

- ・シュノーケリングをされる場合には、メガネを必ず外して下さい。
- ・視力が0.2以下の場合、度付きレンズ付マスクを準備していますが度が合わなくて気分が悪くなることもあります。
- ・シュノーケリングの際、使い捨てソフトコンタクトレンズの使用をおすすめします。

※ハードコンタクトレンズは、基本的に使用禁止です。紛失や破損、眼球損傷の危険性があります。その場合、弊社で責任は負いかねます。

※コンタクトレンズを着用していることを必ずインストラクターにお伝え下さい。

②体調管理

- ・修学旅行中は気持ちが高まり眠れなかったり、水が合わなくておなかをこわしたり、寝冷えをして風邪を引いたりしがちです。
- ・日頃の体調管理はもちろん、修学旅行中は特に注意して下さい。体調を崩すとマリンスポーツに参加出来なくなる事もあります。

※当日、体調が優れない場合は必ずインストラクターにお伝え下さい。

※しっかり睡眠をお取り下さい。

③服装及び持ち物

- ・ホテルを出発前に水着に着替えておいて下さい。
(午後体験の場合は事前に着替えなくても結構ですが、十分な更衣時間が必要です。)
- ・現地はシャワーと更衣の施設があり、終了後は着替えることが出来ます。
- ・持ち物はバスタオル又はタオル、下着等を含む着替えを忘れずにお持ち下さい。

※着替えた後、忘れ物が無いか再確認お願い致します。

④その他

- ・髪の毛の長い方は必ず束ねてご参加下さい。
- ・現在、通院中であつたり薬を服用されている方は、お医者様にご相談の上、診断書をご提出いただく場合もあります。
- ・市販の薬を服用されている場合は必ずインストラクターに申告して下さい。
(酔い止め、ビタミン剤等は含まない)
- ・アクセサリや時計等、基本的に外して下さい。

(財布等は貴重品袋等で、クラス単位の保管が可能)

※何らかの理由で外せない場合、ケガ、紛失等一切の責任は弊社で負いかねます。

生理中のマリン体験について

生理中のマリン体験(シュノーケリング、シーカヤック)はいいのですか？

■はじめに

一般には生理であっても、マリン体験(シュノーケリング、シーカヤック、ダイビング)をしても問題ないと言われています。

■ウエットスーツを着用する場合(シュノーケリング)

ウエットスーツを着用する際、タンポンが使えると便利ですが、普段使わず抵抗があるようならナプキンを使用することも可能です。経血量によっては、多い日用のナプキンやナプキンを二重重ねで使用するなど工夫してみるのもいいでしょう。この場合、ナプキンが多量の水分を吸収するため、違和感があると思いますので、体験後は直ぐに交換する事をお勧めします。

量がそれほど多くない場合には、ナプキンを使用せずにそのままウエットスーツを着用することも可能です。体験後着替える際には、シャワー室や水で経血を流せる場所で、ウエットスーツを脱ぐようにしましょう。汚れてしまったウエットスーツは、しっかりと水で流してください。

■ウエットスーツを着用しない場合(夏場のシーカヤック)

特にお尻が濡れてしまうシーカヤックでは、経血の漏れが気になると思います。直ぐにお手洗いにいけない等で気になる方も多いでしょう。

そんな場合は、タンポンとナプキンの両方を使用したり、タンポンが使えない方は、多い日用のナプキンを使用することも可能です。もし経血が漏れてしまっても目立たない濃い色の短パン等を着用することをお勧めします。

■おわりに

生理は、人それぞれ個人差があり、貧血になりがちだったり、体や腰が重く生理痛のひどい方などは、無理をせずに体験を控えることをお勧めします。生理に関する不安がある場合には、どうぞご遠慮なく、恥ずかしがらずに担当指導員や女性スタッフまで事前にご相談ください。