

杣の小橋周辺でのレッスン・自習をはじめる前にお読み下さい。

I. リバーハウス内で

- 1 メディカルチェック／体調、持病、服薬、通院状況など担当IRやバディに必ず伝えて下さい。
- 2 貴重品／スタッフに預けるかロッカーに必ず入れて下さい。
- 3 装備チェック／3点セットなしでは川下りをしてはいけません。
 1. PFD(ライフベスト)／適性浮力・サイズのもの。劣化に注意。
 2. ヘルメット／適性サイズのもの。大きめサイズは危険。
 3. ブーツ／泳ぎに適したもの。大きめサイズは流してしまうことが多い。
 4. ウェットスーツ・パドルリングジャケット／適性サイズのもの。
 5. 携帯／防水対策の確認。緊急連絡先・リバーハウスの番号登録。
- 4 ボートチェック／
 1. 浮力袋／スターンには必ず装着すること。完全に膨らませること。使用後は空気を少し抜くこと。
 2. パドル／誤使用に注意。個人パドルは目印や名前をしっかりと付けること。
 3. スプレースカート／適性サイズのもの。(ジャクソン1.7 プリヨン1.4)

II. 遊歩道で

- 1 歩行者優先／パドル・ボートは危険。すれ違い時にはこちらが止まって道を譲る。
- 2 水量の確認／今日の水量は規定以下ですか？経験がない水量の場合はスタッフに相談して下さい。
- 3 「瀬」と「瀬」／違いとそれぞれの注意点を把握していますか。
- 4 「本流」、「浅瀬」、「ザラ瀬」、「エディ」／特徴とそれぞれの注意点を把握していますか。

III. 杣の小橋周辺の河原に到着したら

- 1 多摩川の特徴／水質や溪相、水温や流れの特徴、難易度を把握していますか。
- 2 単独漕の禁止／IRやバディはいますか。2人以上揃ってから乗艇すること。
- 3 練習エリアの下見／
 1. 水量、水温、外気温、天候、体調／小さな異変・異常を感じませんか。
 2. 河原にいる人の様子や数、川の中にいる他のグループの様子や数を確認。
 3. 「本流」と「エディ」、「エディライン」の位置を確認。
 4. 注意が必要な岩や浅瀬の確認。
 5. ストレーナー、障害物などが新たにできてませんか。
 6. チン脱時に上陸予定の場所を確認。
 7. 釣り人の様子や数、場所の確認。
- 4 本流優先・上流優先／原則を正しく認識し、マナー守ることができますか。
- 5 セルフレスキュー／
 1. 現状での成功率を把握していますか。
 2. 注意点、危険性を把握していますか。
- 6 装備・ボートの装着チェック／
 1. 締め忘れなどの不備はありませんか。
 2. インストラクターまたはバディとダブルチェックしましたか。

以上のチェック事項を一つでも疎かにすると、思わぬ怪我や大きな事故につながります。自然に対する畏敬の念を忘れることなく、安全で楽しいカヌー・カヤックのノウハウを身につけましょう。

- 現在のツアー開催可能水位はクラブハウス前の「水位指定階段の最下段」です。
- クラブハウス遊歩道側入り口にAEDが設置されています。一番近い設置場所は青梅市艇庫です。