

スィフトウォーターレスキュー持ち物

必ず必要なもの

各講習共通			レンタル可
筆記用具	ボールペン・鉛筆・メモ帳など	メモや書類記入のため	
水着・下着	競泳用水着、もしくはアンダーウェア	ウェットスーツの下に着用	
シューズ	※2025年よりレンタルも可能		◎
クーラーボックス	昼食を伴う際、休憩時の水分補給や行動食の保管のため		
ドライバック（ボックス）	電子機器や雨や濡損対策のため		
行動補助食・および水分	夏季は水分を1l以上準備が望ましい		
Rescue 3 講習共通			
ライフジャケット	急流専用のもの	クイックリリース付きが望ましい	◎
ヘルメット	急流で使用できるもの	排水穴があるもしくは急流専用	◎
ドライスーツ	サーフェイスドライ	※ウェットスーツがあれば必要なし	
ウェットスーツ	3mm以上、春秋は5mm程度のもの	フルスーツでも2ピースでも	◎
ウェットソックス	防水ソックス	砂・保温対策として	◎
スローバック	1.5m以上のもの	10mm口径以上が望ましい	◎
雨具上下		雨天時の休憩やフィールドで使用	