



～前日の準備～

- 体調を整える（体調不良の場合、速やかに先生又は看護師に連絡して下さい。）
- 寝不足、寝冷え、食べすぎ等に気をつける。
- 荷物をできるだけ小さくまとめておく
- 準備する物、濡れてもよい履物（ビーチサンダルなど）バスタオル、水着、帽子（日よけ用）、着替えウインドブレーカー（防寒用）

～当日の準備～

- 体調不良の場合、速やかに先生又は看護師に連絡して下さい。
- 髪の毛の長い方は束ねて下さい。
- アクセサリー、時計などはすべて外して頂きます。（管理・保管は各自行って下さい）
- メガネは種目によらず危険ですので必ず外していただきます。コンタクトは大丈夫です。
- ホテルを出発の際は水着を洋服の下に着て下さい。

～マリン体験を行なう上で～

- 風邪気味・睡眠不足・体調不良のときは点呼時に担当スタッフに申し出て、アクティビティーに参加しない。
- 単独行動は慎み、グループで行動する。
- インストラクター、スタッフの指導をよく聞き、指示は守る。
- 自分に与えられた器材等は安全に扱い、管理する。
- 海中の動植物にむやみに手を触れない。岩やサンゴに手足をかけないように注意する。（遊泳時と同じ）
- アクティビティーを行なう際、メガネ・アクセサリーははずす。（コンタクトは大丈夫です。）

～その他の時間～

- 係留されている船・ジェットスキーに手を触れない。（準備される器材や器具にも勝手に触らない）
- シュノーケルの持ち込みはしない。
- 遊泳は決められた遊泳区域内で行なう。（散策等も指定された範囲内で行なう）
- レンタ用品の返却は確実にする。
- ゴミはゴミ箱に入れ、ちらかさない。
- バスに乗る際は砂を落とす。

