

里山ウォーキングクラブ・イベントルール

＜会員向け＞

会員		
分類	項目	内容
計 画	イベントを選ぶ	1 イベントにはオアシス、里山、低山の 3 種類の難易度が設定されています。自分の体力等に合ったイベントに申し込んで下さい。 判断がつかないときは会長やリーダーに相談も出来ます。
	イベント参加申込み	2 イベント案内を見て、電話でリーダーに参加申込みをします。メール可となっている場合はメールでの申込みも OK です。 3 申込時に受付パスワード及び番号を聞いて書きとめて下さい。 4 雨天決行、雨天中止等はリーダーが決めます。不明の場合はリーダーに前日夕方 6 時以降に電話して確かめて下さい。 5 宿泊のある場合、マイクロバス等を予約している場合(レンタカーを含む)は、キャンセル料が発生する場合があります。
イ ベ ン ト 時	団体行動	1 集合・解散までは団体行動です。リーダー、サブリーダーの指示に協力してください。 2 集合時間には遅刻しないように。万一、キャンセルや遅刻の場合、リーダーに電話にて必ず連絡して下さい。 3 リーダーの話し中に私語は慎みましょう。
	頼まれたら ケガ等	4 サブリーダーや写真、記録、会計、準備体操等、頼まれたら快く引き受けて下さい。 5 イベント中、ケガ、体調不良のときは早めにリーダーに伝えて下さい。 基本的には自己責任ですが、リーダーはできる限り安全に交通機関まで戻れるよう努力します。
イ ベ ン ト 時	花摘み 休憩	6 低山、里山にはトイレは無く、花摘みが原則になります。使用済みのティッシュは持ち帰って下さい。 7 始めは 30 分程度で温度調整のための休憩に入ります。後は 1 時間以内ごとに休憩を5分から 10 分とります。 8 休憩中、休むと同時に水分補給、温度調整、行動食、花摘み等を終了させて下さい。 出がけにもたつかぬよう、早めに出発の準備をしましょう。
	歩行中	9 昼食はリーダーの合図により、なるべく一団となって食事をとります。 10 歩行中、写真を撮るときは、素早く！他人のペースを乱さないように。 11 歩行中、花摘みに行きたい場合は、トップかラストのリーダー・サブリーダーに必ず伝えて下さい。ラストリーダーは多少先に行って待っています。
終 了 後	解散 二次会	1 電車の場合の解散は最寄り駅が多くなります。リーダーの挨拶後は各自自由にお帰り下さい。 2 二次会を行う場合があります。参加は自由ですが、ぜひ参加して下さい。