

第1回「鐘撞堂山」ハイキングの取り組みについて

梅雨明け後続く連日の猛暑と新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、感染防止対策の「3密とソーシャルデスタンス」を遵守しつつの「お盆の帰省やGo・Toトラベル」の取り組みに、どのような暮らしをしたらよいのか不透明感が続く日常です。

皆様お変わりなくお元気にお過ごしですか。

再々延期（8月23日・日曜日）の第1回ハイキングに向けての事務連絡です。

1. 秩父鉄道の計画運休は8月1日から変更となり、土曜休日と平日ダイヤとなりました。（案内書の時刻は、平日ダイヤです）
秩父鉄道熊谷発は 8時26分（始発）となります 桜沢駅9時01分到着
2. 暑さに身体が慣れていないので、暑熱順化を心掛けてください
早歩き・ジョギング・ストレッチ・体操等で体を慣らしてください
3. コロナ対策として
マスクの持参と着用の徹底（行動中は外してもよいが、移動中（車内）・休憩時・他のグループが居る際は着用すること）ほかの人との距離をとる
4. 熱中症対策について
「暑さ指数」によっては、登山の中止又は行程の短縮等検討する
体調不良・寝不足の際は、無理をせず、参加を中止してください
水分（最低20持参）と塩分の適切な摂取を心掛けてください
帽子・服装で遮熱・放熱を心掛け、着替え等必ず持参してください

幹事皆さん 連絡網にてお伝えの上参加の確認をして下さい、お願い致します

クラブ部長 石島 光芳