



越後雪かき道場 in 山古志 2017年1月29日(日)
会場：長岡市山古志竹沢甲 2835「おらたる」 TEL 0258-41-1203
オリエンテーションシート

※天候等により変更になる場合があります。

スケジュール



- 10:00～10:10 オリエンテーション
10:10～10:40 「越後流雪かき道指南書」を用いた安全講習
10:40～10:50 着替え、健康雪かき体操
10:50～12:00 雪かきの基礎実技講習
(カンジキ、スコップ、スノーダンプ講習、かまくら作り等)
※適宜休憩あり
12:00～12:40 昼食
12:40～13:00 山古志復興交流館「おらたる」見学
13:00～14:30 「おらたる」周辺で除雪作業
※適宜休憩あり
14:30～15:00 後片づけ、着替え、雪かき道場認定証授与



・・・皆さんに、楽しく雪かきをしていただくために・・・

○気分が悪い、体調がすぐれない

すぐにスタッフに連絡して下さい! 休みたい時は「おらたる」を利用して下さい。
雪かきの途中でも気兼ねせず休んでください。

○トイレはどこ?

トイレは「おらたる」にあります。また、地域の人たちのお家にもお話しして
ありますので、いつでも気軽にトイレを借りて下さい。きれいに使いましょうね。

○喉が渴いた

「おらたる」や集落内に自動販売機があります。またスタッフが飲み物を準備しております。
いつでも声をかけて下さい。

○AEDはありますか?

「おらたる」に準備しています。緊急時はスタッフにすぐに声を掛けて下さい。

※ 屋外での雪かき作業で、汗をかいたときに汗拭き用としてタオルをご用意ください。
また、過度な厚着をしますと、汗をたくさんかいて風邪をひいたり、動きにくくなって
しまったりしますので、脱いだり着たり、調整ができるようお願いいたします。

