【ノルディックウォーキングマナー】

NPO 法人日本ノルディックウォーキング協会では一般の方よりお寄せいただきましたご意見を基にノルディックウォーキングをする上で守っていただきたいことをまとめた、「ノルディックウォーキングマナー」を作成いたしました。
このマナーはインストラクターに限らず、ノルディックウォーキングをされる方に守って頂きたい内容です。
この機会にお近くの方々と今一度ノルディックウォーキングをする際のマナーについて話し合ってみてはいかがでしょうか？

ノルディックウォーキング マナー

ノルディックウォーキングは公共の道を歩くスポーツです。
ご自身の思っている以上にポールを振り回し、周囲の方へ危ない思いをさせている場合があります。
愛好する方々は下記のマナーを意識し、安全に配慮してポールを正しく使い歩きましょう。

1. 普段の何気ない動作でもポールが大きく動きます、以下の動作を行う場合は人・物にぶつけないよう必ずポールを外して行いましょう
   - 水分補給
   - ベルトや靴ひもを直す
   - 荷物の出し入れ

   など
2. ポールは指し棒ではありません
3. 譲り合いの心を忘れず、周囲の方々に対する思いやりの心を持って歩きましょう
   - 狭い道では１列で歩きましょう
   - 混雑した場所でのポールの使用は控えましょう
4. ゴミは必ず持ち帰りましょう