

マナーをまもって ノルディックウォーキングを 楽しもう！！

ノルディックウォーキングの マナー6か条

- 交通ルールをまもりましょう！
- 動植物を保護し自然を大切にしましょう！
- 畑や私有地など、無断での立入りや
通り抜けはやめましょう！
- 公共物を傷つけないよう配慮しましょう！
- 屋内ではラバーチップを装着しましょう！
- 混雑した場所では、ポールの取り扱いに
気をつけましょう！



ストラップをつけたまま

ストラップをつけたまま、靴ひもを結んだり、携帯電話を取り出す、水分補給をすると大変危険です。



ポールで人や物を指す

ポールで人や物を指し示すと、他の歩行者や自転車等にぶつかり、思わぬ事故をおこしてしまいます。



横に大きく広がる

話を楽しむことも大切ですが、横に広がると他者に迷惑がかかります。狭い道では一列になります。

※千歳市は、第2次千歳市健康づくり計画において「ノルディックウォーキングのまち構想」を推進しております。

