

## 【船酔い対策】

ツアーを快適にお楽しみいただくために、事前の船酔い対策をしておきましょう。  
普段から乗り物に酔いやすい方はもちろん、日頃あまり乗り物酔いを意識したことのない方も、ご一読のうえ、船酔い知らずでツアーを120%満喫してください。

- ◆ 海のアクティビティーは思いのほか体力を使います。前夜は十分な睡眠と休養をとって体調を整えておきましょう。
- ◆ ツアー前には、刺激の強いものや脂っこいものなど胃に負担のかかるお食事は避け、お酒は控えてください。あまり空腹だとかえって酔いやすくなりますので、ツアー前に何か軽くお腹にいれておく程度が良いと思います。
- ◆ 乗り物に酔いやすい方は、事前に酔い止め薬を服用することをお勧めします。前夜から服用を始め、複数回飲んでおく効果的です。
  - ※定められた用法・用量をご確認のうえ、必ず出発前に事前に服用してください。
  - 乗船後、酔ってからの服用では効き目が期待できません。ただし、液体タイプは錠剤より即効性が高いとされているので、予備として持っておくのも一案です。
  - ※飲み慣れた日本製のものがある場合は、旅行開始前に準備しておく安心です。
- ◆ 特に心配な方は、乗船前にお申し出いただければ、船の中央付近の揺れが少ないシートに座っていただけるように調整いたします。
- ◆ ツアーが始まったら、ハワイの雄大な景色を眺めたり、シーライフを観察したり、お喋りしたりと、思いきり楽しんでください。お水や、気分をスッキリさせるソーダ類は船に常備してありますので、遠慮なくガイドにお申し付けください。
- ◆ 船の近くで揺れる波や舳先を見つめていると、平衡感覚を失って船酔いを起こしやすくなります。遠くの景色や水平線を眺めましょう。また、手元の画面に集中することも控えるほうが安全です。携帯やカメラの映像確認は、ツアーが終わって陸に戻ってからの楽しみにとっておきましょう。
- ◆ 乗船中に船酔いを感じたら、我慢せずにガイドにお知らせください。船にはアロハバケツをご用意しています。また、その日の状況によりますが、比較的揺れの少ない座席にご案内するなど、できる限りのお手伝いをさせていただきます。
- ◆ シュノーケル中に波酔いを感じた場合も、我慢せずガイドにお知らせください。他のゲストから離れた風下にお連れして、気分が落ち着くようサポートします。早めに船に戻りたい場合は、安全に戻れるタイミングを見計らって船までお連れします。