

楽しい海

油断は命取り!!

でも、安全な行動で最高の夏を!

命を守る

8つのポイント

1 天気と波の状況を確認しよう!

- ▶必ずその日の気象状況と風や波の情報や、泳いでいい場所なのか調べましょう!

2 海のルールを確認!

- ▶ライフセーバーや監視員などが常にいる海水浴場など、管理された安全な場所で楽しみ、「立入禁止」「遊泳禁止」などと表示がある場所には絶対に近づかないようにしましょう。

3 服装・持ち物の準備!

- ▶海水浴場に行く際には、浮くものやライフジャケットのほかに、笛や携帯電話などを持っていき、伝達手段を確保しましょう。水没して使えないといった事態を防ぐため、ストラップ付き防水パックの利用をお勧めします。
- ▶熱中症予防のために、飲料水やスポーツドリンクを用意し、こまめな水分補給・塩分補給を心がけましょう。

4 自分の健康状態をチェック!

- ▶自分の体調を把握し、疲労や睡眠不足を感じたら海に入らないようにしましょう。
- ▶海に入る前には、準備運動を行いましょう。

5 避難経路を確認する

- ▶地震や津波に備えて避難経路や津波避難タワーなどを確認しましょう。

6 Keep Watch!目を離さない

- ▶複数人での行動を心掛け、友達の状況を常に確認しておきましょう!

7 無理をしない!自分の体力を過信しない!

- ▶泳いだり体を水に浮かせる行為は、体力を消耗するかなりハードな運動です。
- ▶休憩をしっかりとりましょう。
- ▶体調が悪いときは、絶対に海に入ってはいけません。

8 海の流れや波を常にチェック!

- ▶離岸流に流されないように、風や波、潮流の変化を気にかけてみましょう。

離岸流に気をつけよう!

海で楽しく遊ぶために、「離岸流」の危険性をしっかり理解しておこう!



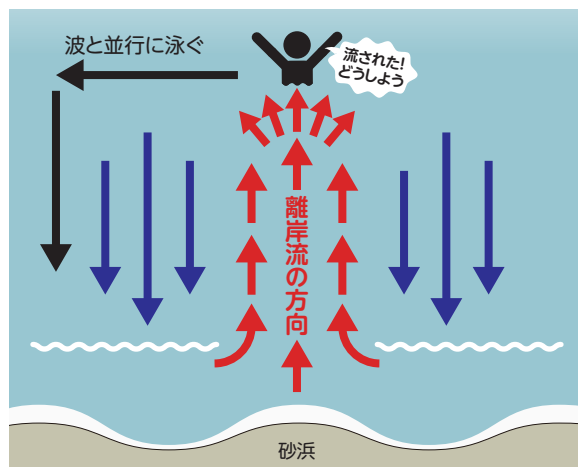
離岸流とは、
海岸から沖に向かって流れる強い水流のこと

1秒に2メートル進んでしまうくらい速い流れの時もあり、
オリンピックメダリストでもさからって泳ぐことは難しい

離岸流の見つけ方

- 海底の砂が巻き上げられて、海水がにごり、海の色がまわりとちがっています。
- 波がくだけず、両側で波がくだけている。
- 波がくだけたあとにできるアワや、ごみが沖に向かって流れている。

離岸流に流されてしまったら?



まずは、慌てないこと。
無理に陸に向かって泳ごうとせず、海岸と並行に泳いで離岸流から脱出します。

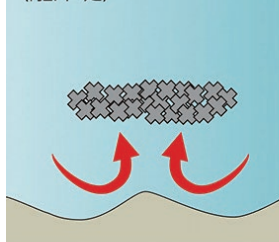
風が強いときや、泳ぎに自信がないといった場合には、無理に泳がず、浮いて救助を待つことも有効です。

万が一流されても、

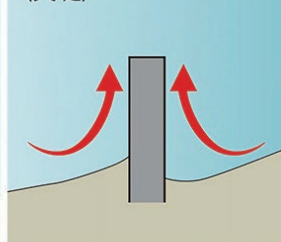
パニックを起こさず
落ち着き
考えてから
行動をしましょう。

構造物の周辺は離岸流に注意!

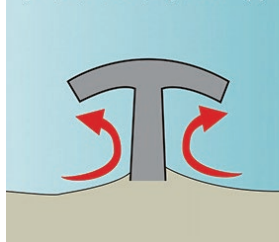
〈離岸堤〉



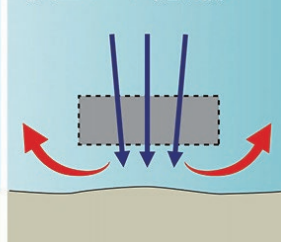
〈突堤〉



〈ヘッドランド (Tバー)〉



〈人工リーフ (潜堤)〉



公益財団法人日本ライフセービング協会では、子どもたちに海岸での水難事故防止へ向けた心構えや、安全のための知識と技能をインターネット上で学べる『e-Lifesaving』（イーライフセービング）を公開しています。ぜひご活用ください。

URL: <https://elearning.jla-lifesaving.or.jp/>

詳しくはこちら

