

どこにいく?

その1
その海にライフセーバーはいる?
訪れる海を調べよう!

ライフセーバーや監視員のいない海ではリーフカレント(離岸流)や危険生物のリスクがあります。万が一の時でも、救助体制が整っていません。訪れる海を事前に調べましょう。

ライフセーバーのいる
海水浴場をお探しの方はコチラ



ライフセーバーのいない海岸で起きるリスクと対策

沖に流されるリーフカレント

沖に流されるリーフカレント(離岸流)に注意し、流されたら逆らわず陸地と平行に泳ぎましょう。水泳選手でも流れに逆らうことは難しいです。リーフカレントは主に白波の切れ目32で発生しています。



海には危険生物がいっぱい



海の危険生物から身を守るために、長袖のラッシュガードや底の厚いサンダル、ブーツを着用しましょう。

海の危険生物の詳細はコチラ



その2

なにを準備する?

スノーケリングは5点セットを準備!

② 水中マスク

① スノーケル

④ ラッシュガード

③ ライフジャケット



⑤ フィン

その3

だれといく?

ひとりではなく、ふたり以上で
バディを組もう!

事故の多くはひとりで海にいるときに発生しています。ふたり以上で何かあったときに助け合えるように常に近くにおいて、お互いの様子を確認しあう「バディ」で楽しみましょう。

その他、スノーケリングを
安全に楽しむスキルやノウハウはコチラ



その4

どう着る?

ライフジャケットを
正しく着用しよう!

ライフジャケットは自分のサイズにあわせて、ファスナーをすべて締めて、股下の紐があれば通すようにしましょう。

ベルトはギュッと
少しきついくらいで!

股下の紐があれば通そう!



その5

海の天気は変わりやすい!

海の天気は変わりやすいので、
事前に天気予報を確認しよう!

波の高さや風向き、潮の干満を天気予報で確認しましょう。状況によっては海に入らない判断も必要です。

その6

海に入って何を練習する?

いちばん楽な浮き方、
姿勢を把握しよう!

波に巻かれたり、海水を飲んでしまうことでパニックになることがあります。まず、海に入ったら浅瀬で、ライフジャケットを着用し、姿勢を整える練習をしましょう。



浮き方例②
仰向けの姿勢

浮き方例①
平泳ぎの姿勢

自分の楽な姿勢で呼吸を確保 することが大切です。