



備えて海へ!



日本水難救済会

《水難事故防止セミナー》

「備えて防ごう海の事故」

第一生命保険株式会社

ボランティア海難救助は青い羽根募金で支えられています。

【本日の流れ】

水の死亡事故は
落水が一番多い！

➤ **落水したときの対処法を知る！**

➤ **意識なし、呼吸なし、心臓停止のときの
対処法を知る！～AEDの使い方～**

落水時の基本的対処法

まず(1分以内に)、**浮き身**をとり、**呼吸**の確保！(できるだけ落ち着く)

次に(10分以内に)、**上がれるところ**があれば**ゆっくり**接近、
誰かに**知らせ**浮き続けるか何かにつかまって**救助**を待つ

そして(1時間以内に)、助けてもらう、自力であがる。

それ以上は・・・

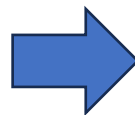
浮力を助け、体温保持になるため、
靴、服は**ぬがたい**ように！

それでは、落水してみましよう！

落ちたら

だるま浮き

落ち着いて周りを観察



水中で息を止めてひざを抱えると
水面まで浮いてきやすい

得意な浮き身であがれるところ、
捕まれるところをさがす
(なければ、得意な浮き身で浮き続ける)

服を着ていても泳げる「イカ泳ぎ」

①手足を使ってお腹をうえに顔をあげる



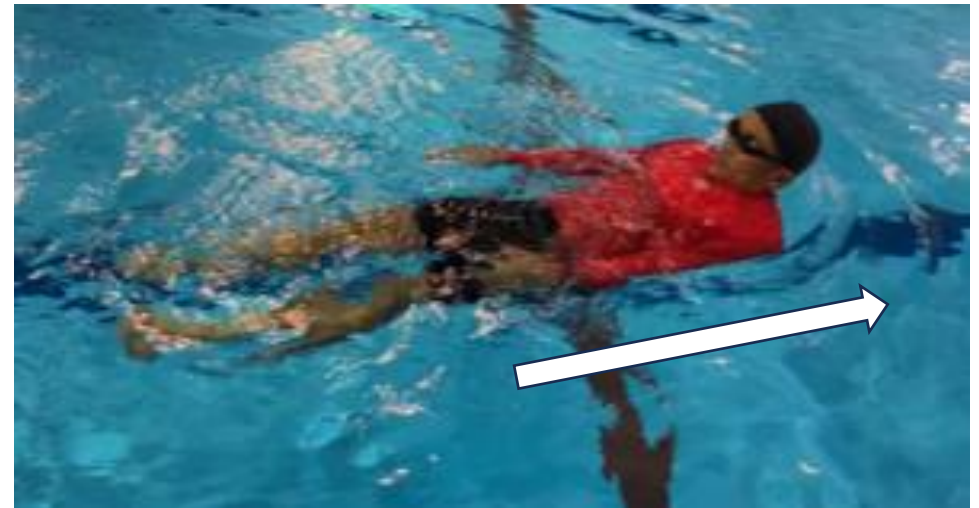
②手と足を引き上げる



③手と足であおる！



④イカのようにゆっくり進む（浮き続ける）



人工呼吸・AED実演



心肺蘇生法

Q1.泳げる人でも溺れるのはどんなときですか？

- **予想外のことが起きたとき**
(転落、引き込まれや引っ掛かりなどでパニック、ショック、ケイレンなど)
- **体調不良、飲酒** (しんどいけど大丈夫、少しぐらいは問題なし)
- **泳力の過信** (あそこまで行ける、泳げるから助けられる)
- **潜水** (ハイパーベンチレーション⇒フラックアウト)
- **飛び込み、悪ふざけ、遊具への張り付き、エントラップメント**
など

Q2.水が顔にかかるのを怖がる子供に対して、フール等で楽しんでもらうためにはどのような練習をすればいいですか？

自分の3人の子供たちに教えた経験でいうと…

- 一緒に手を繋いで息継ぎから
(意識的にフハッと息をはいて、自然に空気が入ってくる感じ)
- そして、浮き身を練習(だるま浮、イカ泳ぎ浮、伏し浮)
- とにかく呼吸と浮き身ができたなら、体の力が抜けて楽しくなる
- 水中のモ/拾など、いろいろな遊びを取り入れる

Q3. 離岸流に流されたらどうすればよいですか？

- とにかく冷静になること。
- 慌てずに、浮き身をと、流されながら、岸と並行に泳ぐ(泳力のあ
る人)
- 浮き身を取っているといずれ流れが弱まるので、流れから横にはず
れて、ゆっくり岸に帰ればよい
- 波が打ち寄せている海岸、リーフの切れ目があるところでは、離岸
流が起こりやすい
(必ず、活動にあった浮具やライフジャケットを着用)
- 見慣れたら離岸流は分かる(らしい)
(他のところより波が静かに見えるところ)

他にも…

- 一緒に行ったメンバー(大人、子供に限らず)が見当たらない(海に入ったのか砂浜にいるのかわからない)場合、通報する前にどれくらいの時間捜したらいいですか？
- 「海の危険生物」というのは、沖縄や海外の海以外で遭遇することはありますか？
- 海で遊んでいた際に流されて気づいたら砂浜から離れてしまっていた場合にはどのようにしたら良いでしょうか？

今年の夏は、
備えて海へ!



日本の海で 貴い命を守るため



**ご清聴
ありがとうございます
ございました。**

水難救済会キャラクター「きゅうすけクン」 「きゅうすけクン」洋上救急バージョン