



チェック、はじめ！

備えて海へ！



日本ライフセービング協会



日本水難救済会

MRJとJLAは海での安全確保のために協力しています！

《海に行く前に》

【海の事故防止チェックリスト】

《海に着いたら》

- 浮き身・息継ぎの練習
平泳ぎ、スカーリング、フライング、伏し浮きでの息継ぎ、エレメンタリーバックスラストロークなど
- 海の危険を理解
離岸流、磯波、海の底を流れる沖への流れ（逆潜流）、急な深み、低体温症、熱中症、ケイレン、極端な日焼け
- 活動、泳力に応じた適切かつ安全な場所の選定
- 危険生物の認識
ゴンズイ、ハナノミカサゴ、クラゲ類など（裏面参照）
- 天気予報の事前チェック
- 十分な睡眠と体調維持
- 水分・食料の確保
- 浮具、ウエア、手袋、シューズ、防水携帯、笛などの装備品の点検
- 海中転落への注意と対処法の練習
着衣状態での浮き身と呼吸の確保

「備えて防ごう海の事故」

ホラソライア水難救助は青い羽根募金で支えられています。



- 天気予報再確認、風の方向・雲の様子・雷のおそれ
- 波の状況の確認、入水する海全体の観察
- 危険個所の把握・救護所の確認
- 準備体操の実施
- 浮具の装着、保温・防護のためのウエア着用
泳力、活動、天気、気温、水温に応じたもの
手袋・フライングシューズ（磯場）
- ピンチに気づく・知らせる方法の確認
バディの確保、笛、防水携帯、片手を振る
- 遊泳時間と休憩時間を設定
- 海に入って、浮き身・息継ぎをまず確認
- 流された遊具を追いかけない
- 遊泳中、自分の位置を頻繁に確認
- 風が強くなったたり、雷がなったら即あがる
- 寒いときは海からあがる
- 子供のそばから離れない
- 飲酒をしたら海に入らない
- 空腹時、食事の直後は海に入らない

チェック、よし！
さあ、海へ行こう！



（おまべそについてご安全の水）
安全の水辺！水辺のおおひらき
学びあおう！水のいのち
守ろう！いのち



（おまべそについてご安全の海）
危険の海
認知



青い羽根募金

日本水難救済会

日本水難救済会

日本ライフセービング協会

公式Twitter

ホームページ

ホームページ

