

チェック、はじめ!

備えて海へ!





MRJとJLAは海 での安全確保の ために協力して います!

日本ライフセービング協会 日本水難救済会

【海の事故防止チェックリスト】

≪海に行く前に≫

(遊泳用)

≪海に着いたら≫

- □ 浮き身・息継ぎの練習MRJ/JLAホームページ(裏面参照)
- □ 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

ガンガゼ、オコゼ、クラゲ類(裏面参照)

- □ 天気予報の事前チェック
- ロ 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
- ロファーストエイドの準備 擦り傷・切り傷用、包帯など

- □ 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・マリンシューズ(磯場)
- ロ ピンチに気づく・知らせる方法の確認 バディーの確保、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

ーチェック、 よし!

さぁ、海へ行こう!

「備えて防ごう海の事故」



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。

海の危険生物(代表例)=近づかない・触らない・さされたら病院へ!



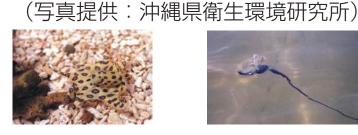
ハブクラゲ



オニヒトデ



オニダルマオコゼ



ヒョウモンダコの仲間 (オオマルモンダコ)



カツオノエボシ



アンボイナガイ



ゴンズイ



ハナミノカサゴ



ヒロオウミヘビ



ガンガゼ



JLAサイト



海の知識 (危険生物について学べます)



守ろう! いのち 学び合おう! 水辺の安全 (水の安全について学べます)



MRJサイト



MRJ 公式Twitter



青い羽根募金