



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
- 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
- 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）
- 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



チェック、よし！

さあ、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！

(写真提供：沖縄県衛生環境研究所)



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