



備えて海へ!



日本水難救済会 《海の護身術》

(川でも使えます。)

「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。

【コンテンツ】

- 海での背浮きは危ない?!
- いざとなったら「イカ泳ぎ」
- 着衣状態でも泳げる「イカ泳ぎ」
- 落水したときの対処法
- 流されてしまったときの対処法
- 落水したとき／流されたときのポイント
- 基本技能 ・息継ぎの基本 ・浮き身のいろいろ
- やっぱり事前の「備え」が必要!

海での「背浮き」は危ない？！

教育現場などで水難事故防止の一つの手段として「背浮き」の指導が行われておりますが、海や川を知る専門家の方々から疑問の声があがっている状況です。

- ・口鼻を上に向け手足を広げる背浮きは、浮具がないと、静かなプールでも、**「小学生の約70%ができない」というデータがあります。**
- ・**波があるところでは、顔に水がかかり、鼻から水が入って、姿勢を保てず、パニックになる！ 逆に危ない！ ことが実験で実証されています。**
- ・「むずかしい(できない)ことを体験する」ためにやってみるのではありませんが、**浮き身の一つの方法としては適切ではありません。**

いざとなったら「イカ泳ぎ」

楽に泳げる、楽に浮ける「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手と足でゆっくりあおる！



④イカのようにゆっくり進む（浮き続ける）



速く進むのではなく、ゆっくり進み、長く浮くことが目的

着衣状態でも楽に泳げる、楽に浮ける「イカ泳ぎ」



Twitterにも掲載

マリンシューズ、Gパン、ポロシャツ、作業用手袋着用で、
頭一つ水から出すのに、

何の苦勞もなく、楽に泳げ、浮いていられました！

(@神奈川県たたら浜)

落ちたら

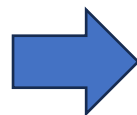


落水したときの対処

① だるま浮きでまず浮上



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!



② 落ち着いて周りを観察



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)

「イカ泳ぎ」で陸に上がれる／捕まれる場所へ！ (なければ、誰かに知らせ、浮き続ける…。)

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手と足でゆっくりあおる！



④イカのようにゆっくり進む (浮き続ける)



流されたときの対処

【海の場合】

HELPポジションで救助を待つ！

(HELP : Heat Escape Lessening Posture)



出典：海上保安庁ウォーターセーフティーガイド

可能であれば、
近くであれば、
・上がれるところ
・捕まれるところ
まで、泳ぐ！

OR

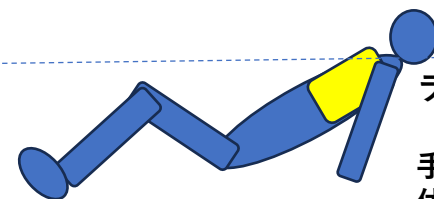
むりせず、
浮き続けて、
で救助を待つ！



【川の場合】

**ホワイトウォーター
フローティングポジション**

足を下流
に向ける



ライフジャケット着用

手であおりながら、
体のバランスをとり、
流される方向を調節

基本の姿勢

誰かに
知らせる！

流されながら、流れのゆるいところで、
岸にあがる！



流れのゆるいところで、イカ泳ぎ！

やっぱり
イカ泳ぎ

誰かに知らせる！

- 防水パックに入った
携帯

- **笛**

- **複数人で泳ぐ**
(お互いに見守る)

- 「**助けて手信号**」
⇒ **片手を振る！** (国際的に共通な信号)



落水時・流された時のポイント

- ◆ まず、**浮き身**をとり、**呼吸**の確保！（できるだけ落ち着く）
- ◆ 次に、**上がれるところ**があれば**ゆっくり**接近、
または、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。
- ◆ **流れに逆らわず**、**体力温存**と**体温保持**に努める。

浮力を助け、体温保持になるため、靴、服は**めがない**ように！

活動・泳力に応じた**ライフジャケット**の着用が**最高の護身術**。

基本技能

①息継ぎの基本

➤短い時間で、効率的に！
(**パッと吐いて無意識に吸う！**)



最初は、
➔



慣れたら、
➔



顔が水に浸かったら、
フクフクと
鼻から半分はく！
(**呼吸が楽**)

パッ、スッ、フクフク

繰り返し
➔



パッ、スッ、・・・

顔が水に浸かったら、
息を**止める**。
(**浮力を確保**)

- ①口が水面から出たら、口で「ぱっ！」と吐く。
- ②次の瞬間、自然に（無意識に）口から吸う！
(**あくまでも意識するのは吐くこと！**)

②浮き身のいろいろ（その1）

➤ スカーリング



二の腕を左右に広げ、
掌で水を下に送る様に
前腕を左右に動かす！

➤ フィニング



前腕と掌で水を足の方に送る
動作を繰り返す！

➤ 立ち泳ぎ



足を交互に回したり踏んだりして
足の裏で水を下に送る！

②浮き身のいろいろ（その2）

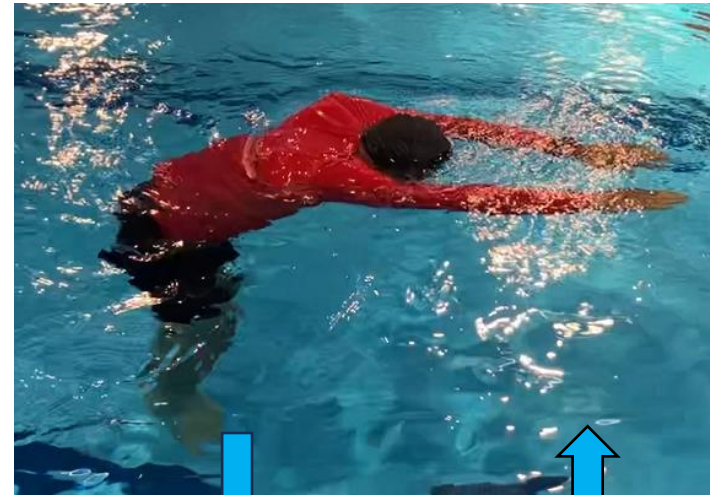
➤だるま浮き



水中で息を止め、膝を抱える！
水中から水面に浮上するのに有効。

顔を水につけられない人は無理せずに。

➤クラゲ浮き



繰り返す



水面で息を止めて、
伏せた状態で脱力して
浮く方法。

平泳ぎやスカーリング
などで顔を水面に出し、
呼吸をする。

これを繰り返し、浮き
続けて救助を待つ。

（頭を沈めて休める。）

やっぱり事前の備えが一番！



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。



今年の夏は、
備えて海へ!



日本の海で 貴い命を守るため



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