



水難事故防止のための安全規定

5つの簡単なルールを守って安全に



1. 水に浮く方法を学ぶ

水難事故の際は、耳を水につけて仰向けで浮かぶ“背浮き”をすると生存確率が上がります。リラックスした状態で普通に呼吸してください。浮き方がわからない方は、あらかじめサバイバルスイミングのレッスンを受けて練習してください。



2. 最も安全な場所を見つける

水に入る前に海や川の状態、強い流れなどの危険を確認します。水の出入りに最も安全な場所を見つけてください。ライフセーバーや監視員のいる場所が最も安全です。ライフセーバーや監視員の指示を守り、警告板や旗に注意してください。



3. 疑わしい場所・水域には入らない

家を出る前に天気予報を確認してください。自身の運動能力、天候、海や川の状態があやしいときは、無理をせず、別の日に直しましょう。天候および海や川の状態は急変することがあります。



4. 自他の安全を守る

単独行動はせず、必ず誰かに予定を告げていきましょう。体のサイズに合ったライフジャケットを適切に着用しましょう。子どもが水辺や水中で遊んでいる際は、必ず大人が手の届く範囲に待機し、目を離さないようにしてください。



5. 助けを求める方法を学ぶ

水難事故にあったら、腕を上げて大声で助けを求めます。救助を求める人を見かけたら111番にダイヤルし、警察に通報してください。