

# 海で遊ぶ方へのお願い!

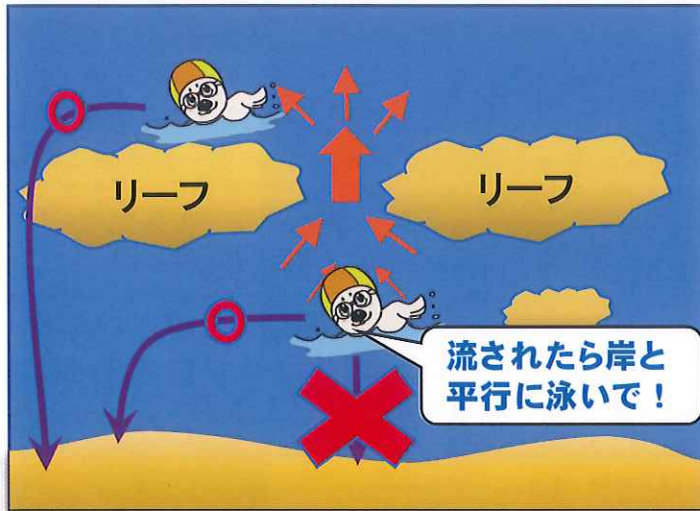
## ・離岸流(いがんりゅう)に注意!



### 離岸流とは、

サンゴ礁・リーフの切れ目や防波堤などの人工構造物に沿って海水が沖に向かって流れる場所では、強い流れで遊泳中に沖合へ流される事故につながります。

風が強い日や大潮の干潮時に強くなるので注意して下さい。



### 特徴

- ・流れは秒速2mで、オリンピック選手の100m自由形と同じ
- ・幅は10~30m程度

### もし巻き込まれたら

- ・岸と平行に泳いで脱出
- ・戻れそうになければ、体力の消耗を避け、浮いて助けを待つ

## ・泳ぐときの注意!

お子様には必ずライフジャケットを着用して下さい!



### 場所

離岸流が発生するような場所を予想し、危険な場所には近づかない。

### 天気

風が強いとき、波が高いときは海に入らない。

### 浮く

ライフジャケットや浮き輪など浮くものを身に付けて!

### 飲酒

飲酒したら泳がない!

## 奄美の海で楽しい思い出を!

奄美海上保安部  
ホームページ



海の緊急電話

**118** 番

**奄美海上保安部**

TEL:0997(52)5811

(公財)海上保安協会奄美支部



# シュノーケリングを安全に楽しむために

## ○シュノーケリングの基本

シュノーケリングはシュノーケルを扱う**技術が必要なレジャー**です!!

### ①シュノーケルクリア



### ②マスククリア



**鼻から空気を送る**  
マスクの上を押さえ、下にすき間をあけて鼻から息を出すことでマスク内の水を出しましょう。

### ③正しい姿勢



**あごを上げて泳ぐ**  
あごを引くとシュノーケルに水が入ってきます。あごを上げて、シュノーケルの先端が水面からできるようにしましょう。

## 息を一気に「フッ!!」と吹き出す!!

シュノーケル内に水が入ってきた場合には息を一気に吹き出して、シュノーケル内の水を出しましょう。中に水が残った場合、シュノーケル内の水を吸わないようにゆっくりと息を吸い込み、もう一度勢いよくはきだします。

### 1 事前の練習

シュノーケリングの基本を習得してから始めよう

### 2 単独では泳がない

バディ行動(二人一組)、グループ行動をしよう

### 3 泳ぐ場所の確認

場所を確認しながら、穏やかな海で楽しもう

### 4 飲酒・体調不良は事故のもと

お酒を飲んだら絶対に海に入らない!

※ライフジャケットやウエットスーツなどにより、浮力を確保するとより安全にシュノーケリングを楽しめます。

シュノーケルを使うには練習しないと難しい。

**危ないと思ったらシュノーケルをはずして呼吸しよう!!**



海上保安庁海の安全推進室