

着衣水泳

水の事故から命を守るために

「あわてない」「浮いて待つ」「助けを呼ぶ」
この三つを覚えよう！

① 水に落ちてしまったら



- 人は、不意に水に落ちてパニックになると、浅い場所でもおぼれることがあります。
- 衣服がぬれると重く感じ、水着の時のようには自由に動けません。でも、あわてて動き回らなければ、衣服の浮力がしばらく残ります。
- 水の中では、あわてて衣服を脱ごうとはいけません。
- 無理に岸まで泳ごうとせず、体力を使わずに浮いて助けを待つことが、助かる可能性を高めます。
- 力を抜くと、体の一部は水面から出ます。手や足ではなく、口と鼻を水面の上に保つことを意識しましょう。

口と鼻を
水の上に！



- 呼吸は、ゆっくり息を吐いてから吸うことを意識すると、落ち着きやすくなります。



- 浮いて待つ方法には、次のようなものがあります。

① 背浮き



② ラッコ浮き



③ 浮く物を抱える
(例) ペットボトルなど



④ 浮く物につかまる
(例) クーラーボックスなど



- 助けが来ても、救助する人にしがみついたりはいけません。一緒におぼれる危険があります。力を抜いて救助を受けましょう。

- 水辺へ行くときは、ライフジャケットを着用し、信頼できる大人と一緒に行動することが、命を守る一番の方法です。



② 水に落ちた人を見つけたら



- 助けようとして水に入ってはいけません。自分もおぼれてしまう危険があります。



- 周りの大人を大きな声で呼び、119番通報をお願いします。



- 無理に手を伸ばしたり、危険な場所からロープや長い棒で引っ張ろうとしたりしないでしましょう。



- 「力を抜いて!」「落ち着いて!」「浮いて待って!」「助けが来るよ!」など、安心できる言葉をかけましょう。



- おぼれている人の近くへ、ペットボトル、ビニール袋、ボール、クーラーボックス、かばんなど、浮く物を投げ入れましょう。



- ペットボトルやビニール袋は、少し水を入れると遠くまで投げやすくなります。

水を少し入れる



遠くまでとびやすい!



③ 水の事故から身を守るためには

- 子どもだけで水辺へ近づかない。必ず信頼できる大人と一緒に行動する。



- 水遊びや釣りでは、ライフジャケットを着用する。



- 川では、上流で雨が降ると急に増水することがあります。雨の気配があれば、すぐに水から上がり、川から離れましょう。

雨の気配が
あったら
すぐに上がろう!



★ みんなで守ろう! 大切な命 ★

あわてない



浮いて待つ



助けを呼ぶ



水は楽しい! でも、油断は禁物! 自分の命も、友だちの命も、みんなで守りましょう!