

## 海の事故を防ぐ -Part①

夏本番！これからの時期、海水浴や海釣りなど、マリンスポーツの最も盛んな季節です。特に、夏休みなどの長期の休みには、大人から子どもまで、多くの方が海に訪れます。しかし同時に、事故が急増するのもこの時期。海の天候や潮の流れなどは、私たちの想像を超えて大きく変化します。海で安全に楽しく過ごすためには、海に関する知識を身につけたうえで、自分の身を守るための十分な準備をすることが大切です。

### 自分の命を守る3つのポイント ～自己救命確保～

#### ① ライフジャケットを常時着用しましょう！

もしも、海中転落してしまったら・・・。

まず、海に浮いていることが重要です！

浮かんでいれば、救助の手が差し延べられます。そのためには、ライフジャケットを着用することが極めて有効です。海上保安庁の統計では、ライフジャケットを着用していた方の生存率は82%にも のぼり、着用していなかった方の生存率は21% という残念な数字になっております。ライフジャケットを着用し、救助を待ちましょう。



#### ② 連絡手段を持つ！（防水パックを使用した携帯電話の携行）

ライフジャケットを着用し、海に浮いていて、救助されるためには、「助けて欲しい！」と 救助機関へ通報・要請しなければなりません。

そのためには、耐水タイプ又は防水パックに 入れた携帯電話を携行するなど、連絡手段を確保しましょう！



#### ③ 海のもしもは118番へ！

「海上で船が故障した」「海に転落して流された」「釣り場に取り残された」—こうした海の事故に対して、すばやい救助を行うためには、一刻も早く救助要請をすることが大切です。海上保安庁では、緊急通報用電話番号を 局番なし118番（無料）として設定していますので、有効に活用して下さい。

もしもの時の救助要請は、118番まで！救助要請を受けた海上保安庁などが、他の 機関と連携しつつ救助に駆けつけます。



### 海水浴の心得

海水浴の際は、次のことに気を付けましょう。

- 準備運動は念入りに。普段使わない筋肉がけいれんすることがあります。
- 沖への流れ「離岸流」に注意しましょう。  
（右の枠内を参照）
- 飲酒後の遊泳はやめましょう。でき水事故の多くは飲酒によるものです。
- 過労、睡眠不足での遊泳はやめましょう。
- 保護者は子供から目を離さないようにしましょう。
- 単独遊泳は慎み、必ず複数で行動しましょう。

### ●離岸流とは？

離岸流とは、海岸付近で局部的に沖に向かって流れる潮流のことです。比較的遠浅の海岸で起こりやすく、いったん流されると垂直に岸に戻ることが難しく、危険な状況となります。

【脱出方法】  
慌てず落ち着いて、岸と平行に泳いで抜け出します。

