



水に落ちてパニックになってしまう原因としてはどんなことがあるでしょうか？



海や河川に落ちて、あるいは流されたときに藻が茂っていて足に絡んでしまうことがあります。河川で釣りをしていたときに足を滑らして靴をはいたまま、服を着たまま落ちて藻が絡まったりします。そんな場合にはパニックになってもがいて溺れてしまうことになることがあります。



パニックにならないためにはどうしたらよいのでしょうか？



藻に絡まってしまうことがあるだけでなく、パニックにならないために海や河川で遊ぶときには事前の準備が大切です。

- ・ライフジャケット、ロープ、浮き輪などを用意しましょう。
- ・浅くてもライフジャケットを着て入りましょう。
- ・裸足やサンダルで入らないようにしましょう。
- ・川や海専用の滑りにくい靴を履きましょう。



海や河川でに服をきたまま落ちてしまった場合にはどうしたらよいでしょうか？



服を着たまま泳ぐことはとても難しいです。豪雨に遭ったときに服が濡れたり、靴に雨水が入ったりしたときに服や靴が重たく感じたことはありませんか？ 海や河川に落ちれば、雨にぬれるよりか一瞬に服は濡れ、靴に水が入ってきます。こんな場合に服を脱ぐとか靴を脱いでいると溺れてしまいます。



水の中で服や靴を脱がないでどう対処したらよいのでしょうか？



海や河川に落ちると泳ごうとします。でも服を着て、靴を履いて泳ごうとしても日頃そんな訓練をしていないからうまく泳げません。服を着たまま泳ぐと服は重くなって体にへばりつきます。ではどうしたらよいのでしょうか？

泳ぐのではなく、浮くのです。

落ち着いてあお向けになります

→大の字になります

→身体の力を抜きます

→その場に浮いて救助を待ちます。

これが服をきたまま助けを待つ最良の方法です。





海では急に流れが変わって沖の方まで連れられていくことがあります、これはどんな現象なのですか？



離岸流といいます。岸の側にいたのに強い引き潮で沖のほうまで連れて行かれてしまう波のことです。

離岸流は沖のほうに行くと必ず緩やかになります。離岸流に巻き込まれたときにムリに波にさからって泳いでも、どうにもならないです。ですから沖まで流されて、緩やかなポイントまでたどり着いたらムダな体力を消耗せずになすがままにプカプカと浮いて救助を待ちましょう。



この間海で泳いでいたら足を吊ってしまいました。こんな場合はどうしたらよいのでしょうか？



足を吊らないためには水に入るまえに準備体操をしっかりすることです。そうすれば足が吊ることを未然に防げます。それでもなってしまったらあわてないことです。これも浮くことです。

落ち着いてあお向けになります→大の字になります→身体の力を抜きます
そして、足のつりが治ってから、ゆっくりと泳ぎ始めます。



最後に海や河川で水難事故を防ぐ注意点を教えてください



①海水浴の際は、危険な場所を確認し、近づかない

水温の変化が大きい場所、流れの激しい場所、海藻が茂っている場所は「危険」「遊泳禁止」と掲示されています。このような危険な場所を確認し近づかないことです。魚釣りをするときには、ライフジャケットやスパイクブーツを着て転落などのおそれがある危険な場所を避けます。

②悪天候のときは海や河川に出ない、行かない

天候の変化に注意し、海が荒れているときや荒れることが予想される時は、海水浴などを中止します。河川では上流で天候が悪くなって豪雨などになるとダムを放水することがあり、その場合は急激に増水することがあります。

③ライフジャケットを着用する

釣りをするときやボートに乗るときなどは、ライフジャケットを必ず着用します。ライフジャケットは、体のサイズに合ったものを選び、正しく着用します。また、万一、事故が起こったときの連絡手段を確保するため、携帯電話を防水パックに入れて携行します。

④健康状態が悪いときやお酒を飲んだときは泳がない

これは当然です。体調が優れない、睡眠不足、疲れている、こんなときは水泳、水遊びは避けましょう。飲酒すると事故につながりやすく危険です。絶対にやめましょう。

⑤子供だけでは遊ばせない

子供は目を離したすきに、転倒して溺れたり、波にさらわれたりすることがあります。必ず付き添い、子供から目を離さないようにしましょう。