

# 海水浴の心得



- ① 波や潮の流れの中で泳ぐのは普段使わない筋肉を使う場合があります。  
けいれんなどを起こさないように泳ぐ前に、準備運動は念入りに行いましょう。
- ② 溺れる方の多くはアルコールを飲んでいきます。  
欧米では条例で海岸での飲酒を禁止している国もあるほどです。  
事故に繋がる危険性が高いので、アルコールを飲んだら泳がないことを心がけましょう。
- ③ 波や潮の流れがある海での水泳はかなりの負担がかかります。過労や睡眠不足の状態では、決して海に入らないようにしましょう。  
また、海が荒れている時や気象・海象が悪くなることが予想されるときは、海水浴はやめましょう。
- ④ 海水浴場の人混みの中では、子供はすぐに保護者を見失ってしまいます。  
保護者を探して海へ、そして溺水という痛ましい事故もあります。  
保護者は子供から目を離さないように注意してください。
- ⑤ 沖で戻れなくなったり、溺れている方を発見したときは、片手を大きく振る、大声を発する等して、助けを求めてください。
- ⑥ 浜辺には様々な流れがあり、沖に向かう流れ(離岸流)には特に注意しましょう。これは、海底の勾配が緩やかで海岸線が長いところなどで発生します。もし、流れに入り込んでしまった時は、あわてずに岸に並行に泳ぎ、抜け出しましょう。