



安全なキャンプのために
Part 5

水辺の活動の安全

社団法人 日本キャンプ協会

このような水の事故が 毎年くりがえされている...

海では

台風の接近による強風と高波で太平洋岸は大荒れとなり、防波堤で魚釣りをしていた人と見ていた人10数人が高波にさらわれ海中に転落し、7人が死亡しました。

(2002年10月13日)

川では

沢づたいにハイキングをしていた子ども18人と大人14人が急に鉄砲水におそわれ、5人が流され、1人が死亡、6人がケガ。沢の上流で1時間に50mm以上の局地的大雨が降ってこれが鉄砲水の原因となりました。

(2000年8月6日)



琵琶湖で、強風注意報がでていたのに出航した大型ヨットが、突風のため、沖合1.2kmで転覆し復舷したあと、沈没した。乗っていた12人中7人が死亡し、2人が岸へ泳ぎつき、3人が救助されました。

(2003年9月15日)

町民プール(25m×10m×深さ1m)で、近くの男児が、プールの底にある排水口(50cm×50cm×40cm)に体を入れ、約16kgある鉄製のフタの下敷きになっているのが発見され、すぐひきあげたが、重態。

(2002年8月4日)

湖では

プールでは

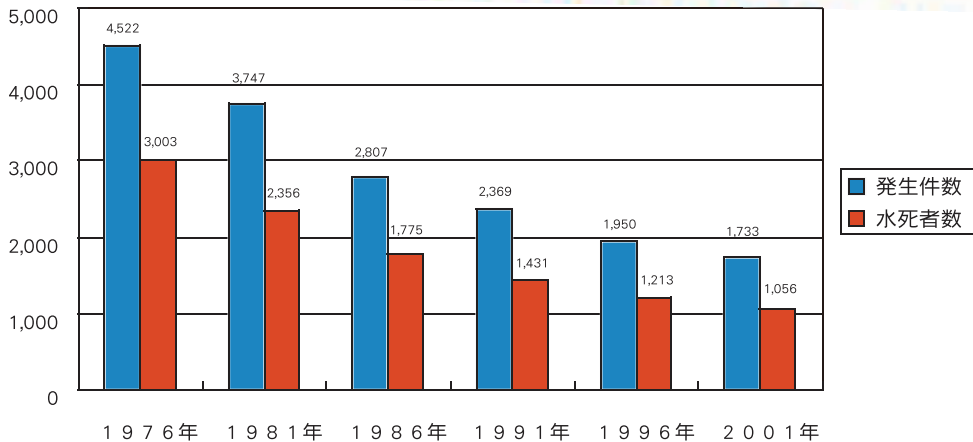
2003年8月3日水泳中の事故で14人死亡、3人不明

各地で気温が30℃をこえる真夏日となった8月3日、海や川で水の事故が相次ぎ、全国で14人が死亡、3人が行方不明となりました。

2002年の水難事故 約1700件 死者・行方不明者 約1,000人

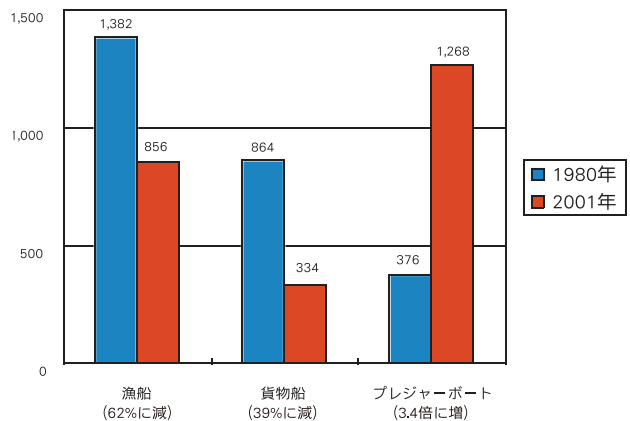
水の事故は年々減っているが... 逆に年々増加してきた プレジャーボート事故

水難事故の減少 過去25年間で発生件数は40%に 死者は34%に減少



プレジャーボートの事故が急増

プレジャーボートとは、モーターボートやヨット、水上バイクや釣船のようにレジャーやレクリエーションで使う船の総称です。このプレジャーボートの増加に伴い、事故も20年間で3.4倍になりました。プレジャーボートの事故の66%はモーターボートによるものです。



水の事故の半分は夏の3ヶ月(6・7・8月)に!

2001年の水難事故

| | 年間 | 6~8月 | 6~8月/年間 |
|------|-------|------|---------|
| 発生件数 | 1,733 | 925 | 53% |
| 水死者数 | 1,056 | 515 | 48% |

発生件数、水死者数ともに最も多いのが海で、全体の50%以上を占め、次いで多いのは川です。行為別では水泳中が発生件数、水死者数で最も多いのですが、魚釣り、魚とりによる水死者も多いです。

夏の海は要注意!

水の事故の恐ろしさ

事故にあった人の約半分は死亡

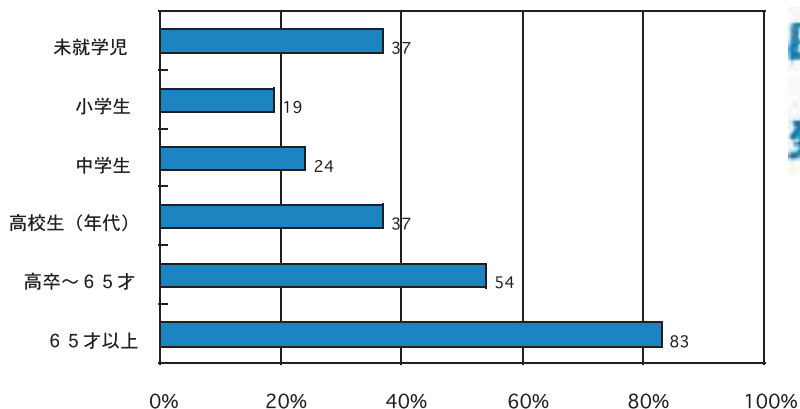
2000年の場合、水難事故にあった人2,191人のうち1,034人が死亡または行方不明となり、その率は47%。約2人に1人が死亡または行方不明となりました。この率は、山の事故では約16%(6人に1人)、交通事故では約1%(100人に1人)です。

2000年の遭難事故・水難事故

| | 山の遭難事故 | 水難事故 |
|----------|--------|-------|
| 発生件数 | 1,215 | 1,813 |
| 遭難者・事故者 | 1,494 | 2,191 |
| 死者・行方不明者 | 241 | 1,034 |
| 致死率 | 16% | 47% |

(日本赤十字社 三井俊介氏資料)

高齢者の水難事故に要注意! 大人、高齢者ほど"致死率"が高い



65才以上は83%で
他の年代に比べ
致死率が高いので
要注意

水辺の活動は楽しいが
危険も多いことをよく知ろう

海を知って…海に親しむ

海の危険性

1)波

波は天気や風によって大きく変化します。又、波の高さは同じでも潮の干満によって、波の位置が変わり、危険になることもあります。波打ち際ではヒザぐらいの波でも、油断していると足をすくわれることもあり、大きな波にはひきずり込まれて沖へ流されることもあり危険です。



2)潮流

潮の干満によって起る海水の動きを潮流といいます。この流れは満潮時と干潮時に止り、流速が最大になるのは、満潮と干潮の中間の時間です。遊泳するなら満潮時が安全です。潮流の早いものは、人が泳ぐ速さよりもずっと早く、泳ぎに自信のある人も要注意。遊泳事故者の約11%がこの潮流に流されたものです。



3)磯

磯の岩場にはいろいろな生物が付着し、ぬれている場所は特に滑りやすいので危険。転倒してフジツボ等の貝や岩などで傷を負ったり、岩で頭を打ったりして危険です。



4)消波ブロック・防波堤

護岸用に設置されている消波ブロックや防波堤から転落する事故が多い。足を滑らせたり、魚釣りや魚とりに夢中になってバランスを崩し、大波にさらわれたりする危険があります。



海の安全知識

[海の危険生物]

クラゲ

カツオノエボシ

ガンガゼ

オコゼ

ウツボ

ヒョウモンダコ

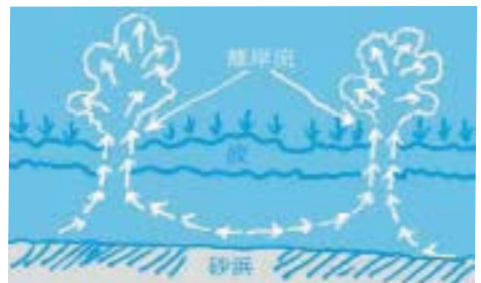


[潮の干満]

海は海面が高くなる満潮と低くなる干潮を毎日くりかえし、その周期は 12時間 25分といわれています。満月や新月のあとの干満が最大となりこれを大潮といいます。干潮と満潮の海面の差は場所により異なりますが日本でも有明海等では5m以上になるといことです。この干満の差を理解していないために起こる事故も多いのです。

[離岸流] (リップカレント)

浜から沖に向かって幅30~50mの海水の流れの帯が数100m間隔でならぶ現象です。流速は毎秒1.2m、普通の人がこの流れに逆らって岸に泳いで戻るのは不可能です。



川を知って川に親しむ

平瀬、早瀬、深い淵、流れのぶつかり、大滝・小滝の連続。崖、崩れた岸、広い川原、中州、砂防ダム、堰、ダムなど、一本の川にはさまざまな表情がありさまざまな危険がその中には潜んでいます。

川の危険性

1)砂防ダム

砂防ダムは激しい土砂の流出を止めるために造られたダムですが、上部は川砂がたまり平地になって一見テントサイトに適しているようですが、ここにテントを張るのは危険です。またダムの下は水深が深く、流れが上下に渦を巻いていることがあり、泳ぐのは危険です。

2)川の中の岩場

川の中にある岩等に泳いで近づくのは危険です。特に流れの早い川では、岩に身体が押しつけられて動けなくなる危険性があります。また下がえぐられた岩では、岩の下に吸い込まれる危険があります。

3)川原や中州

川原や中州は草や木が生えていても、増水すると川底になる危険な場所です。今まで水没しなかった中州も、いつまでも水没しないとはいえません。中州には絶対テントを張ってはいけません。

4)水ぎわ、浅瀬

川の水ぎわや浅瀬の石は、とても滑りやすく、安定していません。滑って転倒したり、足が石の間にはさまる等の事故がないよう、足元には気をつけて歩きましょう。



川の安全知識

[川底と流れ]

川の流れは緩やかに見えても、本流の流れは早く、川底は急に深くなっていることがあります。流れによっては水の温度もかわります。一度本流に流されると、泳ぎのできる人でも流れに負けてしまいます。足のつく場所でも、川底は滑りやすく、ヒザまで水位があると立っていることも困難で転倒すると立ち上がれないこともあり非常に危険です。

[鉄砲水]

川を流れてきた木の枝や葉が、上流の川幅の狭いところや急カーブの場所に重なり合っかかり“自然のダム”をつくります。それが大量の雨や雪崩で決壊し、せき止められていた水が一気にまわりの岩や土砂とともに下流へ流れ出す水のことをいいます。

[反転流]

川の出っぱった岸などのかげには、反転流ができます。流れは逆流し、渦となってよどみを作っています。流された時はここに泳ぎつき、救助を待ちましょう。



湖や池を知って…湖や池に親しむ

湖や池の危険性

岸辺、水ぎわ

湖や池の水ぎわは、斜面が急なところや急に水深が深くなっているところがあります。不用意近づいて転落しないようにしましょう。水ぎわにアシ等の植物が生えているところは草に隠れ陸地か水中かわからないところがあります。入りこむと足をとられたり、深みにおちこむ危険があります。

湖や池の底

湖や池は水の動きが少ないため、泥どのぬかるみになっていることがあります。ぬかるみは水ぎわだけでなく、いところにも多く、足をとられたり、ニックになったりします。



湖や池の安全知識

温の変化]

海や川に比べると、水の動きが少ない湖や池は、陽の当たっているところとそうでない場所になって、また、水面近くと深いところなどで水温に差があり、泳いでいて驚くことがあります。

明度]

海や池、湖の水がどれだけ透きとおっているかということで、それを測るために直径約 30cm 白い板(透明度板)にロープをつけて沈め、水面下何cmまで見えるかで透明度を表します。琵琶では1m(南湖)から5m(北湖)、沖縄の海では20m以上になります。

水辺の活動中の事故は悪天候によるものが多い

水辺の活動中の事故の多くは、台風が接近している時や、天候が悪化して雨や風が強くなった天候が急変して川が増水したり、高波が発生した時など、悪天候によるものです。天気予報よく聞いて、また、自分なりに天気を予測する知識をもって、悪天候の時は無理をしないこと大切です。

天気を予測する

が遠くに見えると晴

ツバメが低く飛ぶ時は雨

カエルが鳴くと雨

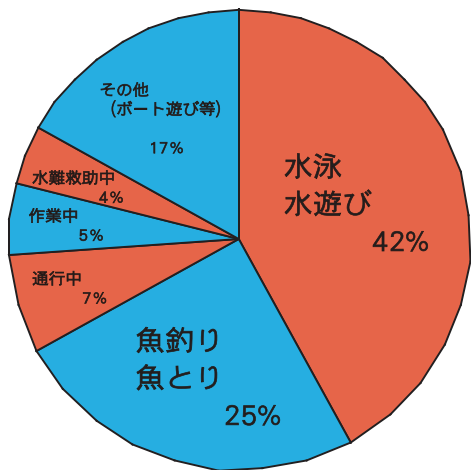
朝クモの巣に水滴がつくと晴



水泳や水遊びの安全

水難事故死者の42%は水泳中、水遊び中

2001年も2002年も、夏期(6~8月)の水難事故で死亡又は行方不明になった人の約42%が、水泳中又は水遊び中でした。場所別にみると海が全体の50%、次が川の33%となり海と川で80%以上となります。このことから海や川での水泳や水遊びには特に注意が必要ながわかります。



こんな時に溺れる

- ・ 誤って水中に落ちた時
- ・ 準備体操を十分しないで、急に冷たい水に飛びこんだ時
- ・ 浮き具が手からはなれた時
- ・ 浮き具の空気がぬけた時
- ・ 波にのまれた時
- ・ けいれんをおこした時
- ・ 潮流れや急流に流された時
- ・ 呼吸がうまくできず水を飲んだ時
- ・ 水草が身体にまきついたり、石などにぶつかってケガをした時



こんなところで溺れる

- ・ 底が急に深くなっているところ
- ・ 背が立つか立たないところの境界付近
- ・ 水温の急激な変化があるところ
- ・ 川の流れの速さが急に変わるところ
- ・ 水中に藻や水草が多くあるところ
- ・ 川や池で取水口のあるところ



安全な水泳は、安全な場所選びから

水泳の可能な場所は、海、川、湖、池、沼、プール等いろいろありますが、遊泳禁止の場所は危険なため、泳ぐことが認められた場所で泳ぎましょう。そして泳ぐ前に次のことをチェックしましょう。

- ・水温はどうか？ だいたい23℃以上が望ましいといわれています。子どもの場合は26℃以上といわれています。
- ・水深はどうか？ 泳ぐ人、泳ぐ子どもの足のつく深さが安全です。
- ・水底はどうか？ 水底に危険物(ビン、カン等)があったり深みや水草があると危険です。
- ・水はきれいか？
- ・水の流れや波は穏やかか？
- ・監視体制、救助体制は整っているか？
- ・脱衣所、トイレ、シャワー等の設備はあるか？
- ・周囲に危険な動物や植物、昆虫等はいないか？



安全を守ることは、ルールを守ること

水泳中溺れたり事故を起こす人の多くは、安全のためのルールを守っていないことが多いものです。安全のルールを守ることが自分の身体の安全を守ることになります。

[水に入る前には]

- ・寝不足、疲労等、体調不良の時は泳がない。
- ・水泳の前には、必ず準備運動をし、筋肉、関節をほぐす。
- ・徐々に水に入っていく、身体を少しずつ水に慣らせる。

[水の中では]

- ・1人では泳がない。
- ・泳げない人は浮き輪で深いところへ行かない。
- ・溺れたマネや悪ふざけをしない。
- ・夜間等、暗い時、暗いところでは泳がない。
- ・自分の泳力を過信して無理をしない。
- ・飲酒のあとは泳がない。
- ・20～30分泳いだら陸に上がって休憩する。
- ・水泳場のルールを守る。

[水から出たら]

- ・全身の水をよくふきとり拭き取り、シャツ等を着てゆっくり休憩する。
- ・水泳終了後は全身をよく洗い、全身の状態をチェックする。
- ・水泳後の暴飲、暴食はさける。



魚釣り、魚とり遊びの安全

水辺のレジャー活動として、魚釣りや魚とり遊びは、誰にでも手軽にできて海、川、池等で1年を通して比較的長い期間楽しめるため、最近ではブームとなって子どもから大人まで愛好者がどんどん増えてきました。しかしそれにとまって魚釣りや魚とり遊びの事故も増えてきました。

防波堤や石などで多い高波事故

台風の接近や強風の日に防波堤で釣りをしている、高波にさらわれる事故が毎年発生しています。釣りはじめた時には波が小さくても、時間とともに波が大きくなり、思わぬ大波にさらわれることになるのです。天気予報等で十分に天候を調査してから釣りに出かけましょう。又、どんな安全な釣り場でも常に落水した時のことを考え、水中に落ちたらどこからどうして陸にあがるかを考えておきましょう。防波堤には必ず海面から梯子などが設置されているものです。

ルアー釣りに危険なルアーの針

最近、ブラックバスなどを狙うルアー釣りが人気を集めていますが、投げたルアーの針が誤って身体に刺さる事故が増えています。ルアーの針は大型で太いため目や顔に引っかかれば大ケガをします。狭い場所で多くの人が繰り返し、ルアーを投げるのが原因で、子どもの被害が多く「帽子やサングラス」で事故の被害を少なくすることができます。



事故を防ぐためには…

1)1人では釣りに行かない

釣り場にたくさんの方がいればいいのですがたった1人での釣りは、万が一の場合助けてくれる人がいません。仲間と一緒に行って誰かと行動を共にすることです。

2)携帯電話を持っていく

もしもの時は携帯電話で、直ちに消防(119)、警察(110)に連絡しましょう。海難事故は118番で海上保安庁につながります。

3)無理をしない

魚釣りの事故は天気の悪い時や波の高い時、暑い時や寒い時等に、無理をして起こることが多いのです。

4)計画的な釣りを

周りの人にいつどこへ誰と行き、何日何時頃帰宅予定と連絡しておくことが大切です。

磯遊び・磯観察の安全

岩場の多い磯は貝や魚等を観察したり、採取することができる生き物の宝庫で、海中の透明度も砂浜よりはるかによく、砂浜とはまた違った楽しみ方ができます。でも毒をもついるいるな生物が潜んでいたり、滑りやすい岩から転倒、転落したり、大波に襲われたり、ひとつ間違えると生命に危険を及ぼす大事故につながることもあります。

磯遊び・磯観察はこんな服装で

[軍手]

海水にぬれた皮膚は柔らかく、ナイフの様に鋭くなった岩やカキ殻で簡単に傷つきます。磯での活動に軍手は必需品です。また誤って有毒生物に触れた時も軍手は被害を小さくしてくれます。

[長袖シャツ]

岩場やサンゴ礁で素潜りしたり泳いだりする時は、肌の露出を少なくして岩角で傷ついたり、有毒生物に刺されるのを防ぎます。また日焼け予防にも役立ちます。

[帽子]

日焼けや、日射病の予防に帽子はなくてはならないものです。帽子はツバがあって、通気性の良い麦わら帽子等がよいです。頭にピッタリ合ったものか大きさを調整できるものでないと強風で飛んでしまうことがあります。

[はきもの]

素足やサンダルは、ぬれた岩場では滑りやすく危険です。岩や貝の危険から足を守るために、ぬれてもよい運動靴やマリンスーツが安全です。



磯遊び・磯観察便利道具

[ビニール袋]

透きとおったビニール袋やスーパーのポリ袋は、バケツの代わりに水を入れたり、ごみ入れにしたり、ぬれた衣類を入れたり、とにかくいろいろな使い道があります。

[プラスチックの飼育箱]

使い方のひとつは水中をのぞく箱メガネ。ひとつは採取した魚や貝、カニ等を入れて飼育したり観察したりします。

[魚網] [片手ザル]

水中で動く魚やカニ等を捕まえるには魚網が必要です。水中で使うのでしっかりしたものが良く片手ザルでもよいです。



カヌー・ヨット等 船遊びの安全

水泳中の事故は年々減少傾向にあります。レジャーに使う船の事故は急増しています。中でも多いのは、モーターボートや水上バイク等エンジンのついた船の事故ですが、ここでは最近急速に人気の出てきたカヌーや小型ヨット（ディンギー）等の安全について考えてみましょう。

船に乗る前に

【天気予報の確認】

カヌーやヨットの事故の多くが悪天候が原因で発生しています。船を出す前に天候や下記の点を確認しましょう。

- ①風速…約10m/秒以内が安全です。
- ②波高…大きな波やうねりのある時は危険です。
- ③突風…突風はカヌーが流されたりヨットが沈没する危険があります。
- ④雷…雷雲や雷鳴で雷の接近がわかれば早めに避難しましょう。

【船の点検】

船を出す前に、必ず船の点検をして、異常がないか確かめてください。

- ①ヨットでは船体だけでなくシート（ロープ）やセール（帆）金具等。
- ②カヌーでは船体のヒビやパドルの劣化等
- ③ゴムボートは目に見えない穴など。

【活動範囲の確認】

レジャー用の船については港のそばや航路の近くでは活動のエリアが決められていたり、運行禁止区域があったりします。事前によく調べて、決められた範囲の中で楽しみましょう。

【定員を守る】

船にはすべて安全のための定員が決められています。定員以上に乗ってもすぐに沈没することはありませんが、大きな事故の原因になることがありますので守りましょう。

【ライフジャケットを着用する】

夏の暑い時はライフジャケットの着用はいやなものですが、船はいつ転覆するかわからず、もし転覆した時はライフジャケットが命を守ってくれることとなります。

乗っている船が転覆した時は

① 船につかまって救助を待つ

カヌーや小型ヨット（ディンギー）等はFRP（強化プラスチック）できているため転覆しても船内に水が入っても沈みません。図のように、疲れのない方法で船につかまって救助を待ちましょう。



② ライフジャケットやその他浮く物につかまって救助を待つ

大型ヨット（クルーザー）等は転覆して船室に水が入ると沈没することがあります。船につかまっているより、ライフジャケットか救命ブイその他浮きやすい物につかまって浮きながら、救助を待ちましょう。

カヌーのケガは乗下船時に多い
飲酒の操船は危険

水辺活動に欠かせない監視

監視が事故を防ぎ被害を少なくする

水辺活動を安全で楽しいものにするため監視は欠かせません。学校や子ども会等大人数の場合はもちろん家族の場合も小さい子どもの監視は必要です。次のような留意点に気を配り、水難事故を防止しましょう。

監視の留意点

[適正な配置]

ただ監視する人を置くだけでなく、1人ひとりの監視区域を明確にし、眼の届かない区域ができないようにしましょう。

[活動区域の明示]

活動区域を明確にするため活動場所と活動禁止区域をブイ、旗、ロープで境界標示をしましょう。

[役割分担]

活動を共にする人と監視をする人の役割分担を明確にしましょう。決して同じ人が活動を共にしながら監視することがないようにしましょう。

[目立つ服装で]

監視する人は、一目でわかるように特定の帽子やシャツを着用したり、メガホンや竹竿を持ったりするとよいでしょう。



[カヌーやヨットには水上監視]

広い範囲で活動するカヌーやヨット、また大人数が広範囲に水泳をする時は、船を使って水上から監視することが必要となります。

[太陽の反射に注意]

天気の良い日には日差しによって水面に光の反射が生じ目で監視することができなくなることがあります。

[事故に備える]

事故発生に備え、救助方法や連絡指示系統を周知徹底させておきましょう。

監視のポイント

[プールでは]

- ・排水口付近
- ・プールサイドから2m以内の場所
- ・背の立つ所と立たない所の境あたり

[川では]

- ・川下から川上に向かって監視する
- ・橋ゲタのそばや棧橋の近く
- ・流れの速さや水温の変化のある場所
- ・水草や藻の多いところ

[海では]

- ・背が立つところと立たないところの境あたり
- ・海底の起伏変化の多いところ
- ・浮き輪やボートに乗って沖にいる者

バディシステム

常に2人1組で行動し、お互いに相手の安全を確認しつつ、相手の異常を一早く発見するシステムです。「バディー」の合図で



お互いの手を握って「ハーイ」と返事をして高く上げます。相手がいなくなるときはすぐにわかります。

溺れた人を助ける

救助の方法は現場の状況、事故の規模等によって異なります。またいくつかの方法を組み合わせることで効果を上げることもできます。基本は泳がないで救助することを第一に考え、一刻も早く適切な方法を判断し実施することと、より多くの人に知らせ協力を得ることです。

泳がないで"救助する方法

①身近なものを使って救助する方法

タオルを結んでコブを作って差し出す。
服を手に持って差し出す。
棒や竹等を差し出す。



②陸から手や足を出して救助する方法

陸上の何かにつかまりながら手や足を差し出して救助する。



③器具を使って救助する方法

浮き輪やチューブ、ゴムボートやビート板等を投げたり、差し出してつかまらせる。



④何人がが手をつなぎあって水中にならび救助する。



泳いで"救助する方法

泳いで救助するという方法は、かなりの泳力が必要となり他に救助の方法がない場合で泳力のある救助者がいる場合のみ、最後の手段として用いることとなります。しかし救助には泳力だけでなくかなりの体力を必要とします。

水難事故から命を守るグッズ

ライフジャケット



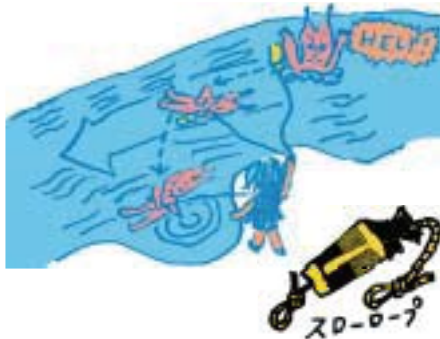
ヨットやカヌーやボートなど、船に乗る時だけでなく魚釣りや磯遊びに、そしてあるキャンプ場では遊泳の時にライフジャケットを着用し、今では水辺のプログラムにはなくてはならない安全グッズとなりました。

〈ライフジャケットが生死を分ける〉

2003年9月に琵琶湖でヨットが転覆し乗っていた12人が湖上に投げ出されましたが、ライフジャケットを着用していた3人は全員救助され、着用していなかった9人中7人が死亡しました。一般的にライフジャケット着用者の生存率は84%、未着用者の生存率は24%といわれています。

〈ライフジャケット着用上の注意〉

- ①持っているだけでは意味がありません。付属のジッパーやストラップをきちんとしめ、確実に着用しましょう。
- ②着水した瞬間にズレたり脱げたりしないよう、身体に合ったサイズのライフジャケットを着用しましょう。



レスキューロープ

〈レスキューロープ(スローロープ)の使い方〉

目的の場所に届きやすいスローバックに約20mのロープが収納されており、このバックを水中の溺者に投げてひきよせます。溺者はスローバックをつかんだら仰向けで空を見る格好で抵抗を少なくして引かれるようにします。



リングブイ

〈リング・ブイの使い方〉

すばやくロープの輪を重ねて、ロープの端はしっかり足で踏んでおく。下手投げで、溺者の後方にリングブイが落ちるように投げる。しっかりつかまったら、静かに引き寄せる。



水辺で発生する危険な症状

水辺や水中で長時間直射日光を浴びて活動していると、身体に思いもかけない危険な状態が現れることがあります。この症状をよく知り、予防するとともに、もしそうなった時は適切な応急処置をしないと命にかかわることもなります。

低体温症(ハイポサーミア) 〈油断大敵 夏にも起こる〉

水辺の活動で最も怖いのが「低体温症」です。気温や水温が低い時や、長い間水中にいたり、身体をぬれたままの状態にしていると危険な「低体温症」になる恐れがあります。「低体温症」は身体の温度が下がることにより、脳や内臓等の重要な部分の機能が低下することで、時には命を失うことにもなるのです。唇が青くなったり、歯がガタガタ鳴り出したり、身体のふるえが止まらないのも軽い「低体温症」です。このような症状が出てきたら、身体を拭いて毛布等で保温し、焚き火やストーブで体を温めましょう。

特にぬれた衣服のまま、風にあたると危険です。

熱中症

〈知って防ごう！〉

①熱けいれん

暑い中での活動で大量の汗と共に塩分が失われ、足、腕等の筋肉にけいれんがおこる。

②熱疲労

高温下で大量に汗をかいたとき脱水症状となり脱力感、めまいや頭痛を起こす。

③日射病

炎天下での活動により大量の発汗により脱水症状となり、めまいや頭痛、吐き気を生じる。顔は赤く、皮膚は乾いて熱い。

[予防]

暑い炎天下で長時間の活動はさけ、活動中は帽子を着用し、水分の補給を忘れない。

[日射病の応急処置]

- ・木陰など涼しい場所で安静に。
- ・風を送りぬれたタオルで身体をふくなどして体温を下げる。
- ・塩分を含む水(スポーツドリンク)等を、少しずつ与える。

日焼け

〈百害あって一利なし〉

日焼けは太陽の紫外線によって生じる「やけど」です。皮膚が赤く腫れ、ひどい時は痛みや水ぶくれが生じます。日焼けを恐れ野外での活動を避けるのではなく、余分な紫外線をさけて活動することが大切です。

[注意すること]

- ・紫外線が多いのは正午をはさんだ4時間。この間は要注意。
- ・肌が露出しない衣服や帽子を着用する。
- ・日焼け止めクリームを上手に使う。

パニック

一人で泳いでいたり航海していると、疲労や不安から根拠のない恐怖心に襲われ、慌てふためき混乱して、我を忘れてしまうことがあります。これをパニックといい、思いがけない事故の原因となります。その原因や症状を知り常に冷静さを失わないことが大切です。

落水した時命を救う

着衣泳

服を着たまま浮く、泳ぐ

溺死者の7~8割は着衣のまま

水に溺れて死ぬ人は年間約1,000人いますが、そのうち服を着たまま、海や川、湖で溺死した人の割合は7~8割を占めています。このうち、着衣泳を体験し身につけていれば、約半数の人が救出される可能性があるといわれています。

着衣泳とはいうけれど...

着衣泳は、服を着た状態で水に浮いたり移動したりすることをいいます。誤って服を着たまま落水した時は、まず浮いて呼吸を確保し、救助を待ちます。着衣泳の基本は“泳ぐ”ことではなく、“浮く”ことです。全身の力をぬいて下図のように仰向けに浮きます。川等で流れのある時は、必ず流れの方向（下流）へ足を向けて浮きます。近くに救助者がいない時は、ゆっくり手足を動かして近くの浅瀬や岸へ移動します。



※直立の姿勢では衣服の間の空気が一気に抜けて身体が重くなる。

着衣泳の体験の大切さ

最近を着衣泳の大切さが理解され“着衣泳”を授業に取り入れる学校が多くなったり、地域で講習会が開かれるようになりました。事前に“着衣泳”を体験しておくことが、いざという時役に立つので、個人でも家族でも一度安全な場所で体験してみてください。

水辺のレスキューを学ぶには

- ・ レスキュー3日本支部
<http://www.geocities.co.jp/Outdoors/7633/>
- ・ 日本赤十字社
<http://www.jrc.or.jp/sanka/study/syurui/water.html>

水辺活動の情報案内

海の情報

- ・海上保安庁
…マリンレジャー情報
<http://www1.kaiho.mlit.go.jp/JODC/marine/leisure.htm>

天気の情報

- ・電話177番
…携帯の時は市外局番必要
- ・気象庁(東京都千代田区大手町)
<http://www.jma.go.jp/>
…気象庁お天気相談 03-3214-0218
- ・防災気象情報サービス
(財)日本気象協会運営
<http://www.tenki.or.jp/>
…注意報,警報,降水量,気温,風向風速,天気図,ひまわり,台風情報
- ・NHK 気象情報(日本放送協会運営)
…全国の天気,予想気温,週間天気
<http://www.nhk.or.jp/weather/>

川の情報

- ・河川情報 i モード
<http://i.river.go.jp/>
- ・川の防災情報
<http://www.river.go.jp/>

現地情報

情報収集

交通情報



もしも事故が発生したら…

118番

(海上保安庁)

海上における事件、
事故の緊急通報用電話

119番

(消防・救急)

110番

(警察)

まず自分の所在地を、しっかり確認して通報する

いつどこで、何があったかを簡潔におちついて、はっきり通報する



NCAJ

National Camping Association of Japan

安全なキャンプのために～Part5～ 「水辺の活動の安全」

2004年8月31日発行

編集 社団法人日本キャンプ協会 「水辺の活動の安全」編集委員会
野間口英敏 畠中 彬 大橋光雄 佐藤初雄 高見 彰
長井せつ子 中村正雄 藤井雅子 眞木 潔 吉田大郎

イラスト 松本 力

発行者 酒井哲雄

発行所 社団法人日本キャンプ協会
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
国立オリンピック記念青少年総合センター内
Tel. 03-3469-0217 Fax. 03-3469-0504
Email: ncaj@camping.or.jp <http://www.camping.or.jp>

印刷 (有)サンエイプレス

Copyright(社)日本キャンプ協会 無断転載を禁ず