

知っておこう!

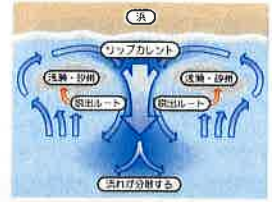
海で遊ぶ場合でも
良く水分補給をしよう。

日焼けや熱中症の対策は?

日光浴は、日差しが強い正午前後は避けるようにしましょう。水着のままの昼寝は要注意。日焼け止めを塗ったり、ラッシュガードなどを着たりして紫外線から肌を守ろう。また、水の中に入っていると、知らないうちにたくさんの汗をかきます。水筒にスポーツドリンクなどを入れて用意し、子どもには特にこまめに水分を補給させよう。紫外線は肌だけではなく、目にもダメージを与え、痛くなったり赤くなったり炎症を引き起こします。サングラス等で紫外線から目を守ることはもちろん、ダメージを受けた目には、適切な目薬でケアすることをオススメします。

地形による特有の流れ

イラストのように岸の近くに障害物などがある場合、離岸流(リップカレント)が発生して、いつの間にか岸から大きく遠ざかってしまうことがあります。流れに巻き込まれたら焦らずに海岸線と並行に泳ぎ、流れから抜け出して岸に向かって泳ごう。※テトラポッドなどには引き込まれるような流れが生じることがあるので、決して近づかないようにしましょう。



必ず2人以上で楽しむ

スノーケリングを楽しむ際には安全のために必ず2人以上で安全を守り活動するようにしよう。2人以上で活動していると、相方(パティ)に何か緊急の出来事が起こったりした時に対処することができるからだ。特に、子供はできるだけ大人のパティがついて安全確保に努めるようにしよう。

遊泳区域で楽しむ

“波の影響が少ない”“足場が良い”などの理由から、遊泳可能な区域で楽しむようにしよう。地域によっては制限を受ける場合もあるので、地元の方やお店のスタッフなどに相談し、話を聞くようにしよう。あと、入水した場所は必ず覚えておくようにしよう。方法としては、動かない目印を決めておくか、陸の目標物を定めておこう。

お酒を飲んだら海に入らない

アルコールが体内に入ると思ったような泳ぎができなくなるだけでなく、判断力がにぶってしまい、思わぬ事故を引き起こす場合があります。体調が良くない時も同様です。

必ずライフジャケットを身に着けよう

もし何かトラブルがあってもライフジャケットを身に着けていれば沈んで溺れる可能性は少なくなります。ウェットスーツやブーツやグローブも浮力を助けるものになる上に、クラゲなどから身体を守ってくれます。

こんなときはどうする!?



マスクがくもってしまった

予防 海に入る前には曇り止めをしよう。

マスクの内外に温度差があると、曇ってしまうことがあります。そんなときはマスクの中に水を入れて曇りを洗い流せばOK。マスクの中に入った水は、マスクの上部をしっかり押さえて、鼻から息をはく。



足がつってしまった

予防 海に入る前は、必ず準備体操(ストレッチ)をしよう。

フィンを履いていると足がつることが多い。足がつった時は、まず落ち着こう。フィンの先を持って体側に引き寄せて、つった場所を伸ばしたりほぐしたりしよう。それでも治らない場合は、無理をせず陸に上ること。



クラゲに刺された

予防 下の危険生物などは、見つけても絶対に触れたり近づいたりしないようにしよう。

クラゲは触手に毒針があり、人が触れると触れた部位が赤く腫れて痛みます。応急処置としては、タオルなどを使ってクラゲの触手を取り除き、真水ではなく海水で洗い、その後、冷たい水や氷で冷やす。状況により、ステロイド軟膏、抗ヒスタミン剤軟膏などを塗り炎症を抑えよう。痛みが激しい時や腫れがひかない時は、すぐに皮膚科に行こう。

⚠️ 海で出会うかも知れない危険な生き物たち!! (絶対に触ってはいけません)

水中や海辺に生息する生き物の中には、人間にとってとても危険な生き物もいます。彼らは自分の命を守る為に毒やトゲなどをもって大変危険です。充分気をつけてスノーケリングを楽しもう。これらの生き物を発見して絶対に触ってはいけません。



アカエイ



ウツボ



カツノエボシ



ガンガゼ



コンソイ



ハブクラゲ



ミノカサゴ

スノーケル、マスク、フィンを着用してみよう。

マスク

マスクの選び方

水中では常に圧力がかかります。そのためマスクの空気空間が圧縮され、顔に押し付けられたい状態(マスクが顔に密着)になります。そのため、顔に押し付けられたい状態(マスクが顔に密着)にならないように、鼻は鼻の部分がおおわれていないように、マスクの調整が必要です。マスクの調整は、マスクの鼻当てを調整して、鼻を密着させます。鼻当ては、鼻の骨を密着させるように調整する必要があります。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

スノーケル用品の保管方法

スノーケル用品は、直射日光を避けて風通しの良いところで保管してください。また、保管する際は、乾燥した状態で保管してください。

これだけは身に付けておこう!

①マスクの着付け方

泳いでいる途中で、マスクが何かに当たってしまったら、すぐに水中でマスクを調整してください。マスクの調整は、マスクの鼻当てを調整して、鼻を密着させます。鼻当ては、鼻の骨を密着させるように調整する必要があります。

②マスクを使った呼吸・スノーケル

水面で顔を浮かべたりすると、鼻の中に水が入って来る場合があります。鼻の中に水が入ると、呼吸が難しくなります。鼻の中に水が入らないように、鼻を密着させます。鼻当ては、鼻の骨を密着させるように調整する必要があります。

③マスクの調整

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。

マスクの選び方

①初心者にマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。②顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。③顔の形に合ったマスクは、顔の形に合ったマスクを選びます。