

## 背浮き練習のご案内

不意の落水や、川や海で流された際に、浮いて呼吸を確保しながら救助を待つのに適した「背浮き」をブールで練習するための手引きを作成いたしましたので、背浮きの習得にお役立てください。

資料1：補助付き背浮きの手引き

資料2：補助付き背浮き（仰向け浮身）の手順、浮力とバランスのとり方、背浮きでの移動方法

着衣のまま水に落ちたり、川や海で遊泳中に流された場合などの対処方法については、一般社団法人水難学会ホームページ内の「水難学会情報」→「浮いて待てに関する情報全体」が詳しく掲載されておりお勧めです。

水難学会HPアドレス <http://wr.umin.jp/> 水難学会情報 <http://wr.umin.jp/jouhout.html>

浮いて待てに関する情報全体 <http://hts.nagaokaut.ac.jp/survival/surindex.htm>

### <重要>

背浮きで水に浮けるようになっても、全ての状況で身の安全が図れるわけではありません。

最終手段であることを認識して頂き、水辺や水のレジャーでは以下に留意しましょう。

1. 水辺や水のレジャーでは、その場所に相応しい服装、装備を用意しましょう。

<遊泳禁止区域や遊泳に適さない水域での遊泳は絶対に行わない。>

- 水に入る場合は、水着を着用、可能であればライフジャケットを装着しましょう。  
※深さや流れがある場所では、必ずライフジャケットを装着しましょう。  
※深みにはまったり、流されたら、背浮き（仰向け）姿勢になると予め仲間と確認しましょう。
- 水に浮く運動靴を履きましょう。（ゴム底の靴は浮かないので注意）  
※足の怪我や背浮きで足が沈むのを防いでくれます。
- 緊急通報できる携帯電話等を携帯しましょう。
- ロープや浮き具（ペットボトル等）など、陸からの救助に役立つ物を携帯すると安心です。
- 子供だけで、水辺に近づかないように監督しましょう。

2. 着衣のまま不意に水に落ちた場合は、慌てずに背浮き姿勢になりましょう。

- 背浮きで水面に浮いて、呼吸を確保しながら、救助隊が到着するのを待ちましょう。  
※直立の姿勢で顔を水面に出すために手足で水をかいたり、慌てて岸に向かって泳いだりすると体力を消耗してしまいます。  
※水中で着衣を脱ごうとする、着衣のまま無理に泳ごうとする、水面から手を出して振る、助けてと叫ぶなどは沈む原因になります。

3. 水に落ちた人を発見しても、水に入って助けようとしてはいけません。

- 第一に119番通報。 ※携帯を持っていないければ、持っている人に頼みましょう。
- 発見者が複数いる時は、一人は落水者に背浮きになるようジェスチャーを伝えましょう。
- 着衣のまま背浮きをしているのは水難事故のサイン、直ぐ119番通報しましょう。

4. 119番通報したら、陸の上から安全に助ける方法はないか考えましょう。

- 棒、釣り糸やロープと浮力材（ペットボトル等）、タオルや服を繫いだ物などを使って、落水者を陸に引き寄せられないか。または、流されるのを防げないか。
- 浮力の補助になる浮力のある物（ペットボトル、物が入ったカバン等）を落水者の近くに投げて渡せないか。 ※浮力材を投げ入れる際は、落水者に当てないよう十分注意が必要です。