

# 水上安全の手引き

水の事故から身を守るために知っておきたいこと

株式会社 ザ・ビッグスポーツ



# 水難事故から命を守る

当スクールでの水泳指導の目的の一つに、水難事故から自らの命を守るための『自己保全』があります。水難事故にあったとき、自己保全の知識や技術、そして経験によって助かったケースが多くあります。普段から、水に慣れ親しみ、もしものときにどうしたらよいのかということを知っておくことが大切です。

## 【水に落ちたら】

### ○慌てず落ち着くこと

水に落ちたときに慌ててしまい、もがいたり暴れたりして体力を消耗し、溺れてしまうことがあります。難しいことではありますが、心を落ち着け、冷静になることが大切です。

### ○近くにつかまれるものがあれば、すぐにつかまる

水に落ちたとき、岸や岩などの陸地や柵などの固定物が近ければ、すぐにつかまらしましょう。また、木の板やペットボトルなどの浮遊物がある場合も同様です。

### ○呼吸を確保し、浮いた姿勢で救助を待つ

海や河川はプールと違い、波や流れ、深さの変化や障害物などがあり、泳ぐにはかなりの泳力を必要とします。また、衣服は抵抗が大きく、体にもまとわりつき、プールで泳ぐよりも困難になるため途中で体力を消耗して力尽き、溺れてしまうケースがあります。

近くにつかまれるものがないときは、無理に泳いで避難しようとするのではなく、呼吸を確保してできるだけ長く浮ける姿勢『背浮き』で救助を待つことが大切です。

背浮き



ペットボトルを使って



衣服を利用して浮力を得る  
(シャツに空気を補充する)



シャツの裾の下の水面をたたいて泡を立て、シャツの中に空気をためます。空気が抜けてきたら、再度補充します。

### ☆背浮きの注意点

- ・息は深く吐かないようにしましょう。肺の中の空気量が減り、浮力が減少します。
- ・耳を水につけて、頭を持ち上げたり、お腹を曲げたりしないようにしましょう。上体が立ち、浮き沈みしやすい姿勢になってしまいます。

⚠ ライフジャケット着用時は体温保持に適した `HELP姿勢、をとります。`HELP姿勢、とはライフジャケットの浮力を利用して、脇をしめ、両膝をかかえ、頭部は水上に出た立位の姿勢で浮いて救助を待つ方法です。

- ・川などで、水の流れがある場合は、頭部を守るために、足を進行方向に向けましょう。

## ○移動するときは

泳いで移動する必要があるときは、平泳ぎやエレメンタリー・バックストロークで移動しましょう。着衣で靴を履いている場合、クロールは腕を水上に上げる動作がしにくくなります。また、靴を履いているので、キックをしっかり打てないなどの弊害があり、服を着た状態では適した泳ぎとはいえません。

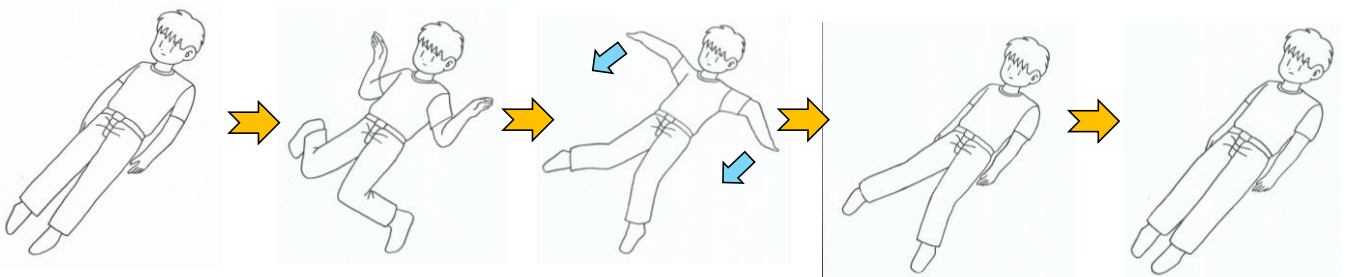
ペットボトルを使って  
バタ足で移動



手で水を後方に  
かきながら移動



エレメンタリー・バックストロークで移動



## ○海や河川に行くときは『絶対に』子供だけで行かない

海や河川に行くときは、必ず大人と行きましょう。また、大人は子供から目を離さないようにしましょう。

## ○衣服は『絶対に』脱がない

衣服は、体温の低下を少なくし、外部損傷から体を守ってくれます。また、衣服と体の間には空気が残るので、浮力が増して浮きやすくなります。靴も浮力があるので、履いたままでいましょう。

## ○大声で助けを呼ぶリスクを知る

声を出すと、肺の空気を吐き出すので、浮力が減り、沈みやすくなります。また、体力も消耗してしまいます。近くに人がいるときは大きな声で助けを求めることも必要ですが、人が近くにいるかどうか分からないときは、浮き身(背浮き姿勢)で救助を待つ判断をすることが大切です。

## 【溺れている人を見つけたら】

### ○すぐに119番通報をして、助けを呼ぶ

すぐに通報をして、周囲に協力を求めましょう。救助は複数で協力し合う方が安全で確実です。

### ○泳いで救助することの危険性を知る

ライフセーバーやレスキュー隊員のように、特別な訓練をつんだ人が泳いで救助を行うのとは別で、一般の方が泳いで救助に向かうのは非常に危険です。まず、溺れている人はパニックに陥っているケースが多く、救助者にしがみついたり、暴れたりします。救助者が一緒に溺れてしまう事故も実際に多く発生しています。また、溺者を確保することができたとしても、水中運搬途中で力尽き、二次事故にいたったケースもあります。

### ○陸上から物を使って救助する

溺れている場所が岸に近い場合でも、できるだけ陸上から救助するようにしましょう。棒や竿を使うときは足場をしっかり確保し、できるだけ重心を低くして、棒を溺者に差し出すようにしましょう。衣服やスポーツタオルなどを使うときは、腹ばいになるなどして、水中に引きずり込まれないようにすることが大切です。また、協力者がいる場合は後ろから体をつかまえてもらうなど、救助者が水中に引き込まれないように協力してもらいましょう。

#### 素手での救助



自分の腕や足が届く距離のときは、水中に引き込まれないように腹ばいになり、手を差し伸べます。溺者の手ではなく、手首をつかまえるようにしましょう。

#### 衣服を使つての救助



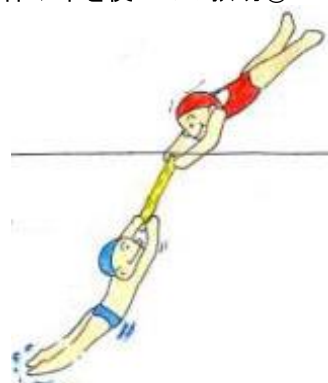
手が届かなかったり、棒や竿などが近くにないときは、服やズボン、ベルトなどを溺者に差し出します。

#### 棒や竿を使つての救助①



足場をしっかり確保し、できるだけ重心を低くして棒などを差し出しましょう。

#### 棒や竿を使つての救助②



リングブイやロープを使うときは救助者と溺者の一直線上で、溺者よりも遠くへ投げるようにしましょう。ロープの場合は、できるだけ先端に浮くものを結んで投げ入れましょう。また、ロープの端は足で踏んでおき投げ入れたときに、水中に落ちてしまわないように注意しましょう。

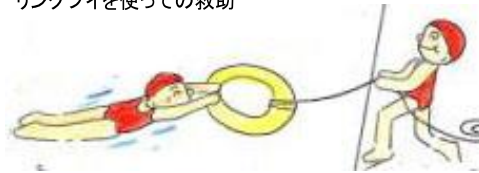
### ロープを使っての救助



### リングブイ

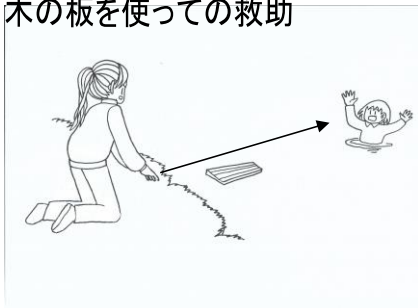


### リングブイを使っての救助



棒やロープなど溺者を引き寄せる物がないときは、浮く物を投げ入れて溺者がつかまれるようにしましょう。河川など流れのある所では、溺者がつかまりやすいように、溺者の進行方向に向かって投げ入れましょう。

### 木の板を使っての救助



### ○浮き具として救助に使える物

ペットボトル ・ ランドセル ・ エナメルバッグなどのカバン類  
ビニール袋 ・ 発砲スチロール ・ クーラーボックス  
木の板 ・ バケツ など

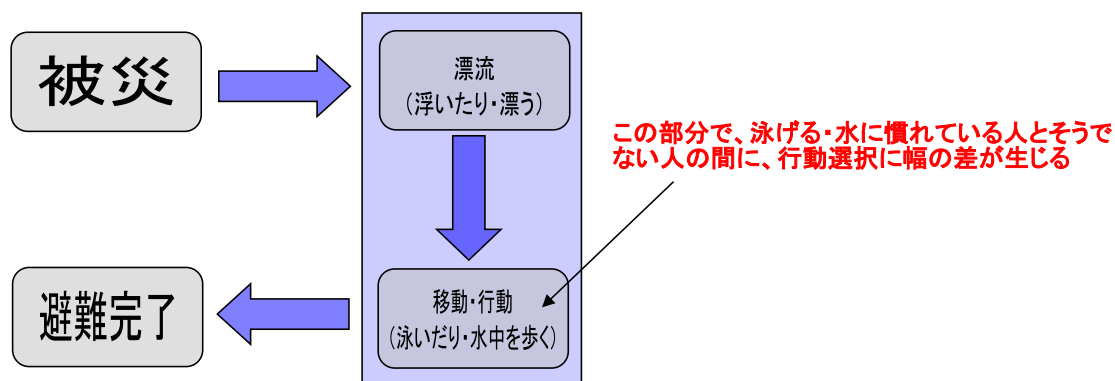
## 【津波にまきこまれたら】

### ○大津波から生還された方の行動推移

東日本大震災の大津波から生還された方の行動推移を調査したデータを紹介します。  
大津波に見舞われた後に、生還者がどのような行動推移で避難されたのかをまとめたものです。

結果考察:避難成功者6名の談話をまとめると

- ①避難成功者は全員「水遊び」経験者であった。
- ②大津波に見舞われた後は、概ね下記のような行動推移となる。



### ○津波への対処法は一刻も早く避難すること

過去の震災では、たくさんの方が津波で犠牲になりました。津波注意報や津波警報が発令されたら、直ちに、海や河川から離れた高台に避難するようにしましょう。河川でも同じことが言えますが、水の流れに巻き込まれている状態では、溺水の他に物や建物に衝突する危険性が高まります。また、一度避難しながら、様子を見に戻他ために津波に巻き込まれたケースも多くあります。

行政機関からの指示があるまでは高台に避難していることが大切です。

## 【非日常である水とのかかわり】

自己保全にしても救助にしても、ある程度の泳力や水への慣れが必要になってきます。普段から水に接することで、水の特性を知ったり、体験することができ、もしもの時の対応力が変わってきます。水の特性を理解することで、危険を察知することができ、水難事故を未然に防ぐことにつながります。海や河川、そしてプールでの水とのかかわりは非日常的なものです。それだけに、安全な環境で練習したり遊んだりして、水に慣れ親しむ機会を多く持つことは大切です。

**スイミングは『命を守る習いごと』とも言えます。**