

海で安全に遊ぼう！

水辺の事故をなくすために、まずは「自分の生命を自分で守る」ことが大切です。海の知識や危険を知ることにより、安全に楽しく遊ぶことができます。海の近くに住みなさんには、ぜひ知っていてほしいことです。これらのことをしっかり学び、海で楽しく、安全に遊びましょう。

もしものレスキュー ～泳がないで助ける救助法～

- 1 おぼれている人がいたら、
まず、ライフセーバーに知らせましょう。

- 2 ライフセーバーがいないときは、
だれか、たすけを呼びましょう。

- 3 まわりに何かつかまれるものがあるか、さがしてみましょう。
ビーチボール、足ヒレ、うきわ、
ボートのオール、釣りざお、
シャツ、ロープ、ペットボトルなど

- 4 海に入らずに何かつかまれるものを、手わたすか、投げてみましょう。


セルフレスキュー ～自分の身は自分で守ろう～

海で泳ぐときは、ライフセーバーの監視しているところで泳ぎましょう。



ライフセーバーがいないときは、大人や保護者が見ているままで泳ぎましょう。



1 海で泳ぐときは、赤と黄色の旗と旗の間で泳ぎましょう。

3

海の安全のルールを守りましょう。



5 海で泳ぐときは、事前に危険な場所をライフセーバーに聞きましょう。

食後や睡眠不足のときはすぐに泳ぐのはやめて、しっかり休養を取ってから泳ぎましょう。



家族などで、お酒を飲んでいる人がいたら、泳がないように伝えましょう。



9 海の状況は時間ごとに変化します。海に走って飛び込むのはやめましょう。



炎天下の海岸では、水分をしっかりと取り、日焼けには十分注意しましょう。



7

8

10 沖に流されたり、足がつかったり、困ったときには、片手をあげて「たすけてサイン」を出しましょう。



11 ゴミを持ち帰りましょう、全ての生命のために・・・。

りがんりゅう

離岸流(リップカレント)

～沖へ流れるこわーい潮の流れ～

海にも川のような流れがあります。いつのまにかその流れに乗って沖へ流されてしまうと、あっという間に足の届かないところへ流されてしまいます。まずは砂浜にできやすいその流れ「リップカレント」について、よく知っておこう。

<離岸流とは>

海には、離岸流とよばれる沖へ向かう水の流れができることがあります。この流れに乗ってしまうと、どんどん沖へ流されてしまいます。

海水浴場でおぼれる人は、この離岸流に流され、岸に戻ろうと泳いでいるうちに泳ぎ疲れてしまうことが多いようです。遊泳の際は、離岸流に注意して泳ぎましょう。

<離岸流の見分け方>

- ・流れによって海底の砂が巻き上げられ、周囲の色と異なり濁って見えるところ。
- ・ビーチボールや浮き輪等の浮遊物が、沖へ流れているところ。
- ・波の白い泡やゴミが集まって沖へ向かって流れているところ。
- ・波の崩れる位置が周囲と異なり、波がなかなか崩れにくいところ。
- ・岩場や突堤のある付近も複雑な流れがあり、沖へ流されることもあるので注意が必要です。



<離岸流から脱出するには>

1. パニックを起こすな!

離岸流は速いもので秒速2m(水泳のトップ選手の泳ぐ速さと同じくらい)ほどになりますが、ある程度沖まで流されれば流れは弱まります。落ち着いて次の行動を考えましょう。

2. 流れから逃げる!

泳ぎに自信がある人は、岸に向かって45度の角度で泳ぎます。流れが強い場合や泳ぎに自信がない人は、いったん横に20~30m泳いでから岸に向かうか、沖の流れがなくなるところまで流されてから横に泳いで岸に戻りましょう。

※自力で戻れない場合は、「助けてサイン」を出す。

※自力で戻れないほど流された場合は、体力の余裕を見て早めにライフセーバーに助けを求めましょう。

リップカレントは、こんなところにもできます。藤沢市の近くにもこんな場所があります。



〔河口などの護岸〕



〔湾状の海岸〕



〔防波堤 Tバー〕

江ノ島の境川河口や、鵠沼の引地川河口、江ノ島の東浜海岸、茅ヶ崎海岸などこんな場所があります。このような場所にも「流れ」ができやすいので、気をつけましょう。特に波が大きい時には、強い「流れ」があるので、近づかないように。

しかし、波が小さい時でも、「流れ」ができています。

海に入る前には、よく観察してから入水するようにしましょう。

ライフセーバーはここにいる!

～藤沢市の海にいる場所～

藤沢市の海水浴場にはライフセーバーがいます。海水浴場がどこか知っているかな。



<辻堂海水浴場>

期間:7/17~8/22 予定

時間:8時~17時

<片瀬西浜海水浴場>

期間:7/1~8/31

時間:8時~17時

<片瀬東浜海水浴場>

期間:7/1~8/31

時間:8時~17時

藤沢市相互提案型協働モデル事業

担当課 藤沢市教育委員会教育指導課

団体 特定非営利活動法人 西浜サーフライフセービングクラブ

参考文献 「LIFE SAVINGテキストブック」日本ライフセービング協会