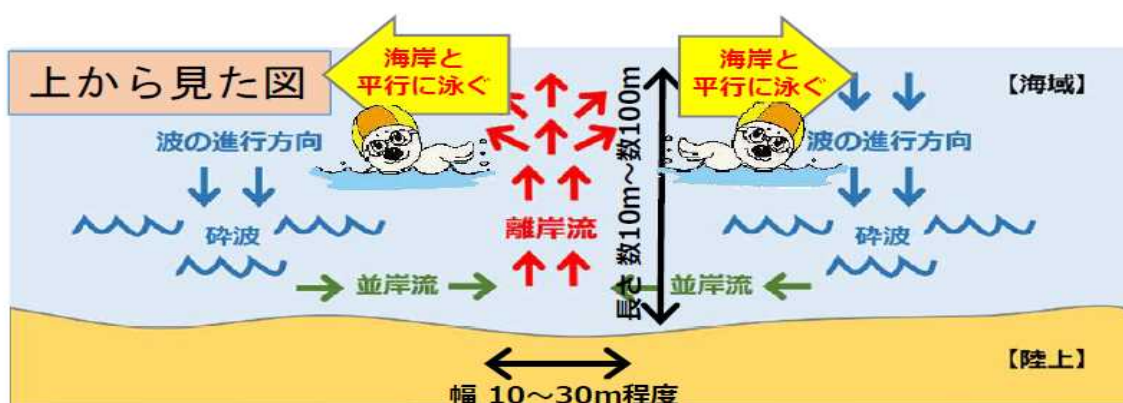


離岸流とは・・・ 波やうねりは沖から海岸へ打ち寄せますが、打ち寄せられた海水は、必ず流れやすい場所から沖へ戻ろうとします。この時に沖へ向かって発生する強い流れを「離岸流」と呼びます。離岸流が発生していると、気が付かないうちに沖まで流されてしまい大変危険です。



離岸流からの脱出方法

1. まずは、落ち着く。(あわてない)
2. 陸に向かって泳がない。
3. 海岸と平行に泳いで脱出する。
4. 脱出できたら、海岸に向かって泳ぐ。

陸に向かって泳いで脱出できる人は、
オリンピック金メダル級の泳力を持った人だけ！

もしも、溺れてしまったら落ち着いて、「ういてまて」

Point

1. 手足を大の字に広げる。
2. 靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに。
3. 大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい。
4. 手は水面より下に。ペットボトルなど浮くものがあれば胸に抱える。