

海水浴は公営海水浴場(鉢ヶ崎海水浴場)に限る。(監視員のいる時間帯)

監視員の指示に従う。

準備運動をしっかりする。 <筋肉を十分にほぐす>

疲れている時,空腹時,食事直後は海に入らない。

一人で行かない。また,海に入るときはペアをつくる。 <お互い確認をしよう>

沖に向かって泳がない。 <もどりは何倍もの体力が必要。目測以上の距離がある>
<離岸流(波打ち際から沖合に向かってできる強い引き潮)に気をつける>

自信過剰で泳がない。 <水泳は予想以上の体力がいる>

泳ぐ時はふざけない。

海水浴に行った者同士,思いやりをもって泳ぐ。
<体力のない人,あまり泳げない人を見守ってあげる心づかいが大切>

長時間連続して海に入っていない。 <水中にいる時は疲れが早い。時々休息を入れる>

浮き輪に頼る水泳,シュノーケルを使った水泳は禁止とする。
<それらを信じて深みに行くなど,危険を誘発する可能性が高い>

家族に必ず「一緒に行く友達の名前・場所・帰宅時間」を告げて行く。
<心配をかけないようにする>

万一おぼれた時や,おぼれた人を見つけた時は,ただちに近くの人に大声を出して救助を求める。

<決して自ら泳いで助けに行かない。おぼれている人には,木切れやロープ,空のペットボトルを与える>

「離岸流」に気をつけて! を参考にする

