

ビーチで安全に過ごすために

海辺の事故をなくすためには、一人一人が海の危険性を正しく理解することが必要不可欠です。ここではビーチで安全に、楽しく遊ぶためのルール、それぞれのフラッグの色の意味などをご紹介します。

‘FLAGS’ のルール

F - Find the flags and swim between them
赤と黄2色のフラッグの位置を確認し、その範囲内で泳ぐ。フラッグの間はライフセーバーとライフガードによってパトロールされている安全な区域。

L - Look at the safety signs
海の危険性やその日のコンディションを確認するため、海に入る前に警告サインをチェックする。

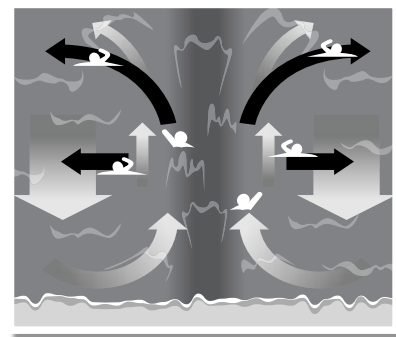
A - Ask a surf lifesaver for some good advice
海のコンディションは変わりやすいので、海に入る前にライフセーバーやライフガードに注意事項を聞く。

G - Get a friend to swim with you
友達と一緒に泳ぎ、お互いの安全に注意を払いながら必要な時は助けを呼べるようにする。また子どもには必ず大人が付き添う。

S - Stick your hand up for help
海の中でトラブルに陥った時は落ち着いて、手をまっすぐ上げて救助を求める。離岸流に向かって泳いだりせず、仰向けになり流れに身を任せる。

離岸流とは

岸から沖に向かって流れる海中の強い流れ。オーストラリア国内で行なわれる救助の90%はこの離岸流が原因となっていると言われ、DHL社の調べによると、70%以上の人はこれを見分けることができないと言う(2006 Surf Safety Reportより)。岸に向かって泳いでも、まったく距離が縮まらない時は離岸流にのまれた可能性が高い。海に入る前に、自分の位置を知る目印となる建物や岬などを必ず確認することが重要である。



離岸流にのまれたら

まず一番大切なことはパニックにならないこと。無駄なエネルギーを消費しないため、決して流れに逆らって泳がない。パトロールされているビーチでは仰向けで流れに身を任せ、手をまっすぐ上げて救助を求める。パトロールされていないビーチでは、岸と平行に30~40メートル泳いで離岸流から抜けたら、岸に向かって泳ぐ(左図参照)。

フラッグの種類と意味

知っているようで知らないフラッグの意味。ここではオーストラリアのビーチで使用されているフラッグについてご紹介します。

- 赤&黄色 ……安全だと判断された遊泳区域
- 黄色 ……遊泳注意
- 赤 ……危険につき遊泳禁止
- 赤&白のチェック ……サメ出没の危険有
- 青 ……サーフィンエリア



その他、絶対にしてはいけない5つのこと

- パトロールされていないビーチで泳ぐこと
- 日没後に泳ぐこと
- 酒気を帯びた状態で泳ぐこと
- 海の中に走ったり、飛び込んで入ること
- 食事の直後に泳ぐこと

日射病を避けるために Slip, Slop, Slap & Wrap

Slip on a shirt

— シャツを着る。長袖が好ましい。

Slop on the sunscreen

— SPF15~30+の日焼け止めを塗る。水泳の後には必ず塗りなおす。

Slap on a hat

— 帽子をかぶる。

Wrap some UV protective sunglasses

— UV加工されたサングラスをかける。

詳しい情報は

【オーストラリア】 Surf Life Saving Australia
www.slsa.com.au

【西オーストラリア州】 Surf Life Saving WA
www.mybeach.com.au

【日本】 特定非営利活動法人日本ライフセービング協会
www.jla.gr.jp

各協会では活動を維持するために、寄付を募っています。詳しい情報は各ウェブサイトをご覧ください。