

2 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。

1



2

海で泳ぐときは、赤と黄色の旗と旗の間で泳ぎましょう。

ライフセーバーがいないときは、誰かが監視しているところで泳ぎましょう。

3



海の安全のルールを守りましょう。

4



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。

6



ビールやお酒を飲んで海に入るのは絶対にやめましょう。

7



海の状態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。

8



9



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。

10



潮流や風に流されて、沖で戻れなくなったり、足がつかない時は片手をあげて「助けてサイン」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・・・。