

## ダイビングの安全ポイント3つ!

### 1 体調が悪い時はやめようね!



- 体調の悪い時、飲酒、二日酔いでのダイビングは事故や減圧症に至る場合があります。
- ダイバーの不注意や持病の悪化による事故が発生しています。体調を管理し、十分に余裕のあるダイビングの計画を立て、ダイビングリスクを再認識して安全なダイビングを心がけましょう。

### 2 パニックは命取り! 講習を受けよう!

- 技術不足により海水を誤飲する事故が発生しています。しっかりと講習を受け、技術を身につけてパニックを起こさないようにしましょう。

### 3 ダイビング前の打合せが大事!

- ダイビング前にインストラクターとダイビング計画や緊急時の対応等について確実に打合せを実施し、万が一の場合にも慌てずにゆっくりと浮上し、救助を待つようにしましょう。

## マル優事業者を選ぼう

「マル優事業者(安全対策優良海域レジャー提供事業者)」とは、沖縄県公安委員会が水上安全条例で規定された安全対策基準を満たしていると認め、指定をした事業者のこと。安心してショップのツアーに参加することができます。

こちらからチェック



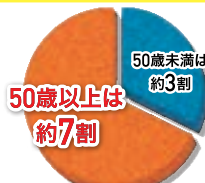
## 50歳以上の皆さまへ

### 50歳以上の方の重症・死亡に至る事故が多発

～体調をチェックし、余裕をもった行程を～

近年、マリンレジャー中の事故のうち50歳以上の方が重症・死亡につながる事故が多い傾向です。マリンレジャーは身体に負担がかかりますので余裕をもった計画をお願いします。体調が優れなければ海に入らないようにしましょう。

重症、死者、行方不明の方の年齢構成



■過去5年間(2021年～2025年)におけるマリンレジャーに伴う重症、死者、行方不明者(計156名)の年齢構成  
※第十一管区海上保安本部の統計データに基づく



### 困った時や「もしも」の時の海の事件・事故は118番(第十一管区海上保安本部)

- 110番(沖縄県警察本部)
- 消防・救急なら119番(消防)

### 「もしも」に対応できるようにスマホは防水パック等に入れて連絡手段を確保しよう

正確に場所を知らせられるように位置情報GPSはONに。また、海岸によっては通信が弱い場所があります。事前に確認しましょう。



## その他、お役立ち情報



その他のお役立ち情報として「おきなわマリンセーフティポータル」をご覧ください。



本取組全般に関することはマリンレジャー事故防止対策事業実施事務局(株式会社オリエントタルコンサルタンツ)までお問い合わせください。  
E-mail: oki\_mls@oriconsul.com

# 必見! 沖縄の海を安全に楽しむために



「沖縄で好きになった子が方言すぎてツラすぎる」  
©空えくみ/新潮社

美しい沖縄の海で年間100名を超える方が事故にあっています。リスクと対策を知ることが大切です。



# 海で遊ぶ その前に!スノーケリングや遊泳の安全 ポイント6つ!

## その1 どこに行く? その海にライフセーバーはいる? 訪れる海を調べよう!

ライフセーバーや監視員のいない海ではリーフカレント(離岸流)や危険生物のリスクがあります。万が一の時でも、救助体制が整っていません。訪れる海を事前に調べましょう。

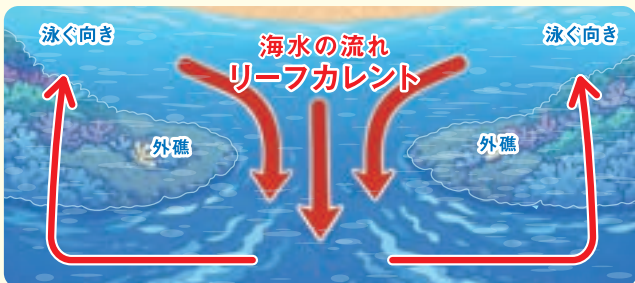
ライフセーバーのいる海水浴場をお探しの方はコチラ



### ライフセーバーのいない海岸で起きるリスクと対策

#### 沖に流されるリーフカレント

沖に流されるリーフカレント(離岸流)に注意し、流されたら逆らわず陸地と平行に泳ぎましょう。水泳選手でも流れに逆らうことは難しいです。リーフカレントは主に白波の切れ目で発生しています。



#### 海には危険生物がいっぱい



海の危険生物から身を守るために、長袖のラッシュガードや底の厚いサンダル、ブーツを着用しましょう。

海の危険生物の詳細はコチラ



## その2 なにを準備する? スノーケリングは5点セットを準備!



## その3 だれと行く? ひとりではなく、ふたり以上でバディを組もう!

事故の多くはひとりで海にいるときに発生しています。ふたり以上で何かあったときに助け合えるように常に近くにいる、お互いの様子を確認しあう「バディ」で楽しみましょう。

その他、スノーケリングを安全に楽しむスキルやノウハウはコチラ



## その4 どう着る? ライフジャケットを正しく着用しよう!

ライフジャケットは自分のサイズにあわせて、ファスナーをすべて締めて、股下の紐があれば通すようにしましょう。

ベルトはギュッと少しくきつくらいで!

股下の紐があれば通そう!



## その5 海の天気は変わりやすい! 海の天気は変わりやすいので、事前に天気予報を確認しよう!

波の高さや風向き、潮の干満を天気予報で確認しましょう。状況によっては海に入らない判断も必要です。

## その6 海に入って何を練習する? いちばん楽な浮き方、姿勢を把握しよう!

波に巻かれたり、海水を飲んでしまうことでパニックになることがあります。まず、海に入ったら浅瀬で、ライフジャケットを着用し、体勢を整える練習をしましょう。

### 浮き方例① 平泳ぎの姿勢



### 浮き方例② 仰向けの姿勢



自分の楽な姿勢で呼吸を確保することが大切です。