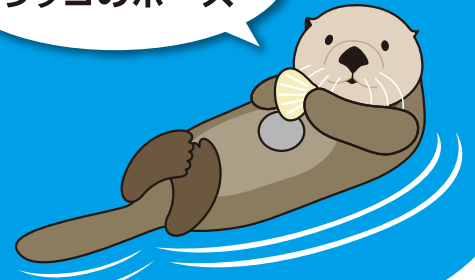


# 水難事故を防ぐために もしものときは 浮いて待て!

ポイントは、  
ラッコのポーズ



## 海や川へ出かける時は

### ① 天気をチェックしよう。

行先には、大雨注意報・警報は出ていませんか？  
目的地に着いたらリアルタイムな情報をチェック  
しよう。(テレビ、ラジオ、スマホなど)

### 静岡県総合防災アプリの紹介

各種緊急情報の通知から、ハザードマップの確認、  
平時の防災学習や避難トレーニングまで、災害時に  
幅広く役立つ機能を備えたスマートフォン向けアプリです。



#### 防災情報・お知らせ

気象情報・注意報等の気象情報、避難指示・勧告等の避難情報などの災害に関する緊急の情報をプッシュ通知します

#### 現在地の防災情報

現在地の警報等の発令状況や、洪水や土砂災害などのハザードマップにより危険度を確認できます

### ② 水には大人といっしょに入ろう。

### ③ ライフジャケットを正しく着けて、楽しく遊ぼう!



### ④ 空のペットボトルなど、浮きやすいものを持って行こう。万一水に落ちてしまった時、浮き輪の代わりになるよ。

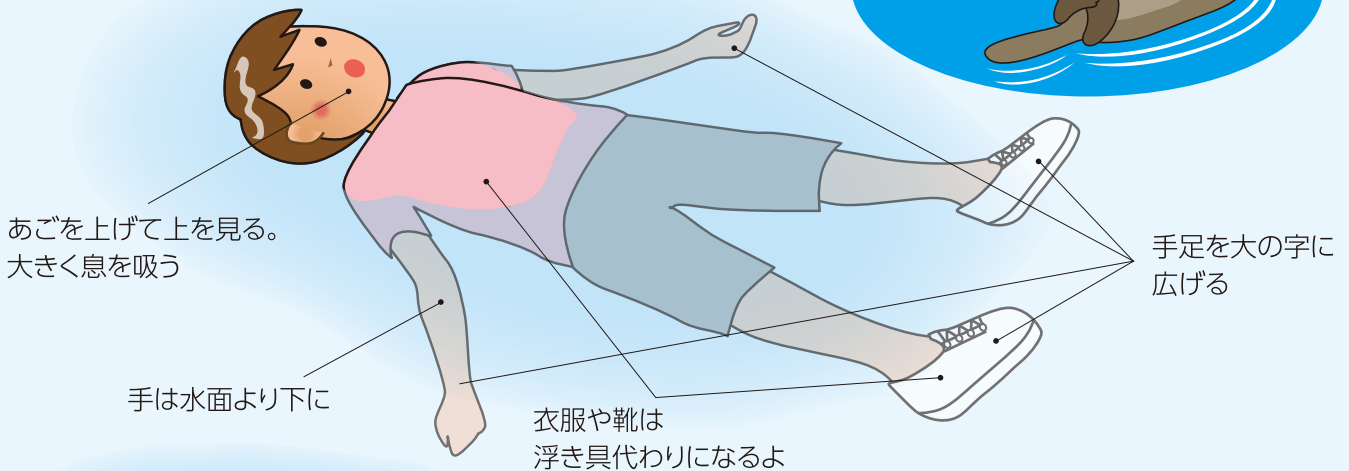


# もし、服を着たまま水に落ちてしまったら… **浮いて待て!**

あわてず落ち着いてあおむけになろう→「背浮き」



ポイントは、  
ラッコのポーズ



ペットボトルなど浮くものがあれば、  
おへその上くらいで持とう

## 「背浮き」がよい理由は…

人間の体は、息を吸った状態で水に入ると、体の98%が水に沈み、2%が水の上に出ます。  
息を吸った状態で背浮きの体勢をとると、2%の部分に鼻と口が含まれ、呼吸ができるのです。

**注意!** 自己流で「背浮き」の練習・指導をしない!危険です!  
正しい指導を受けた人から教えてもらいましょう。



## おぼれた人を見つけたら

① あわてて飛び込まず「背浮き」を指示



② 救急車を呼ぶ

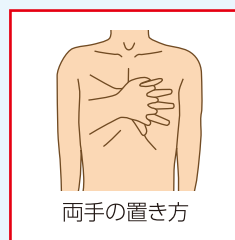


③ 浮き輪や空のペットボトルなど、  
浮く物を投げ込む

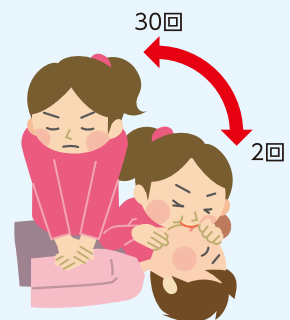


④ 「浮いて待て」と声をかけ続ける

水から救助できたら



救急車が来るまでの間に救命処置  
(心臓マッサージと人工呼吸)をする



- ① 1分間に約100回のテンポで垂直に圧迫
- ② 圧迫の十分な解除
- ③ 心臓マッサージ:人工呼吸=30:2
- ④ 人工呼吸は1回の吹込み時間に1秒かけて、  
5秒に1回の速さで行う
- ⑤ 5サイクルごとに実施者を交代するのが望ましい