

ペットボトルうき (身近なものでうく)

- 1 全身の力を抜き、大きく息を吸い肺に空気をためる。
- 2 静かにあお向けの姿勢になり、ペットボトルをお腹や胸につけて持つ。
- 3 耳まで水につけ、あごは軽く上げる。
- 4 両足は軽く広げる。



(参考) ペットボトル以外にうき具になる物



背うきの方法



- 1 全身の力を抜いて、大きく息を吸い肺に空気をためる。
- 2 そのまま静かにあお向けの姿勢になり、バンザイの姿勢でうく。力を抜くことが重要。
- 3 両足は軽く広げ、あごを上げ、お腹を突き出し、体を反らせるようにする。
※水面から手をあげるとしずんでしまう。

水に落ちた人を発見した場合

水に落ちた人を、自分も水に入って助けることはとても難しく、救助の専門家の仕事です。絶対に、泳いで助けようとししないでください。そのため、水に落ちた人を発見したら、まわりの人と協力して、下のような対応をしましょう。

- ①水に落ちた人に、落ち着いて背うきをするように声をかける。
- ②自分は水に入らずに、身の回りのうきものを投げてつかまらせる。
- ③助けを呼ぶ (大人を呼ぶ。119番に電話をする)

1 水にうく

→呼吸がしやすい。

2 あたたかい

→冷たい水の中でも体温が保てる。

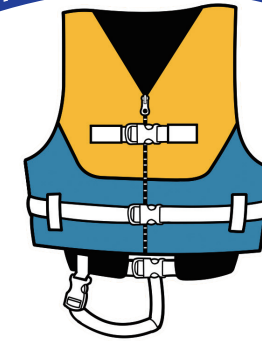
3 目立つ

→自然の水はにごっている所もある、明るい色は目につきやすい。

4 身を守る

→クッション性があるので、ころんだ時に身を守ることができる。

ライフジャケットの効果



ライフジャケットを着た時のうき方

ライフジャケットを着ていればどのような姿勢でもうくことができる。

手を横に広げ、足も開き、大の字になると安定する。



HELP (ヘルプ) 姿勢

両手を組み、それぞれ反対のわきの下にはさみ、ひざを曲げた状態でうく。わきの下・太ももの付け根にある太い血管をかくすことがポイント。



ヘルプ
HELP

Heat Escape Lessening Posture

体温が にげるのを 減らす 姿勢

エレメンタリー・バックストローク (イカ泳ぎ)



①気を付けの姿勢から、両手をかたの高さに上げ、両足を曲げて平泳ぎのキックの準備をする。



②手をかたの高さから太ももまでかいたら、両足をけり出す。