



安全な

スノーケリングの楽しみ方



作成 海上保安庁

協力 (公財)河川財団 (一財)日本海洋レジャー安全・振興協会 (一社)日本スクーバダイビング協会
日本スノーケリング連盟 レジャーダイビング認定カード普及協議会
警察庁 消費者庁 消防庁 スポーツ庁 海事局 観光庁

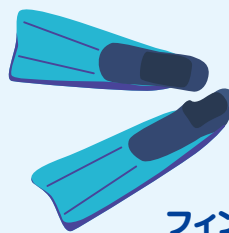
スノーケリングを安全に楽しむための装備や技術を知ろう!

スノーケリングの基本4点セット 使用前には損傷箇所がないことを確認しよう



ライフジャケット等の浮力体(笛付き)

身体に合ったサイズを選んで正しく着用しよう。チャック、バックル、ベルト、股紐をしっかりと締めよう。



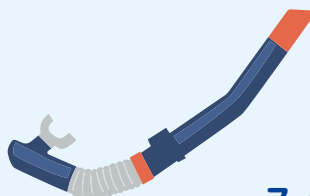
フィン(足ひれ)

足に合ったものを選んで正しく装着しよう。正しいキックの方法、フィンキックを身につけよう。



水中マスク

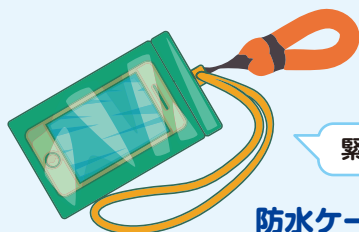
顔に合ったものを選んで正しく装着しよう。水が入った際の排水方法、マスククリアを身につけよう。



スノーケル

装着の向きを確認し、ゆっくり大きく呼吸をしよう。水が入った際の排水方法、スノーケルクリアを身につけよう。

連絡手段の確保



防水ケース入り携帯電話

フロートストラップを付けると沈まず安心!

緊急時の連絡手段に!

身体の保温・保護



ウエットスーツ



マリンシューズ



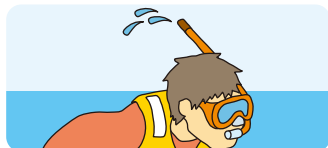
マリングローブ

足のつく 安全な水深で 基本的な技術を身につけよう



マスククリア

マスク内に水が入った際、マスク上部を手で抑え、鼻から息を吐きだし水を排水します。



スノーケルクリア

スノーケル内に水が入った際、勢いよく息を吐きだし水を排水します。



フィンキック

力を抜いてリラックスし、膝を曲げずに足の付け根から大きく動かして蹴ります。



水中での姿勢の変え方

うつ伏せ状態から身体を捻らせ、立ち上がったたり、フィンを履いたまま歩いたりもします。

体調管理に注意しよう



体調不良



飲酒



睡眠不足

正しい知識を身につけよう



講習会等の受講

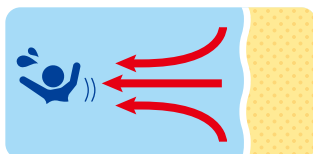


天気の確認



複数(バディ)行動

活動環境に注意しよう 活動を実施する水域の状況を確認してから入水しましょう



離岸流



急な増水・速い流れ



急な深み



ウォーターセーフティガイド スノーケリング編