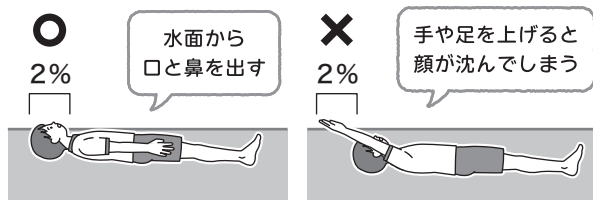


★おぼれてしまったら…!

水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く（水面から上に出る）ようにできています※。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。



※空気を吸い込んだ状態で、水との比重割合が1:0.98とした場合

3つの“ダメ”!

1 「助けて!」と大声で叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

2 足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

3 沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。



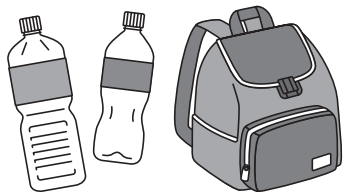
おぼれたときのキーワードは…

U I T E M A T E

「背浮き」を覚えよう!

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

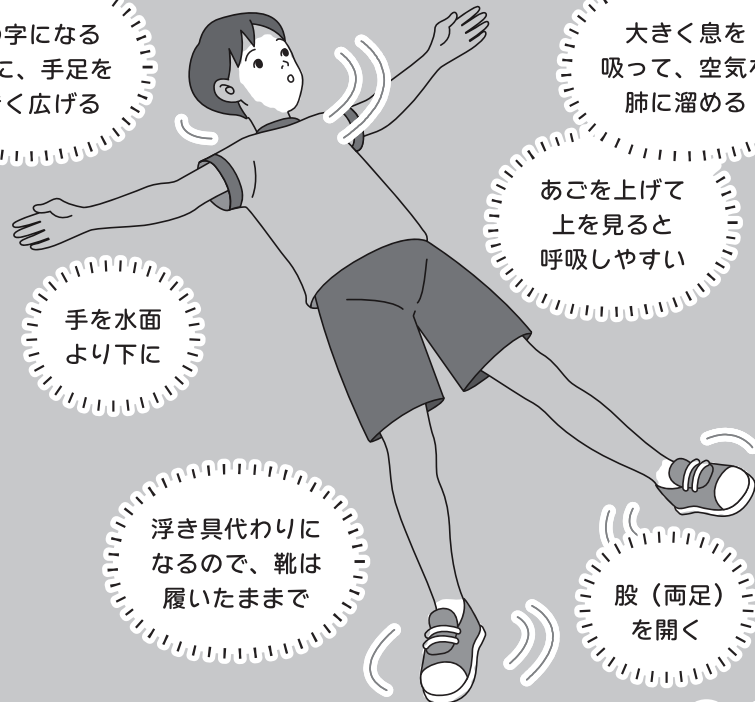
浮き具がある場合



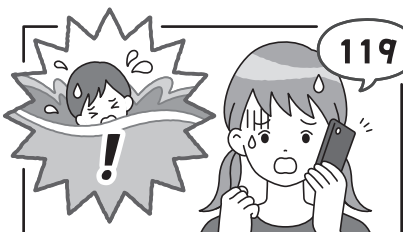
空のペットボトルやカバンなど



両手を使って
胸のあたりで
抱える



★おぼれている人を見つけたら…!



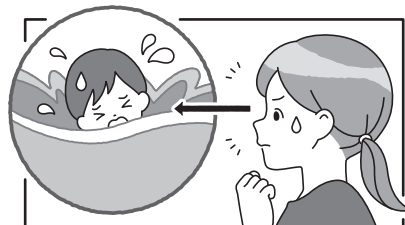
泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を!



「大丈夫ですか?」と返答を求める声はかけはしない。声を出すと体から空気が出ていくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。