

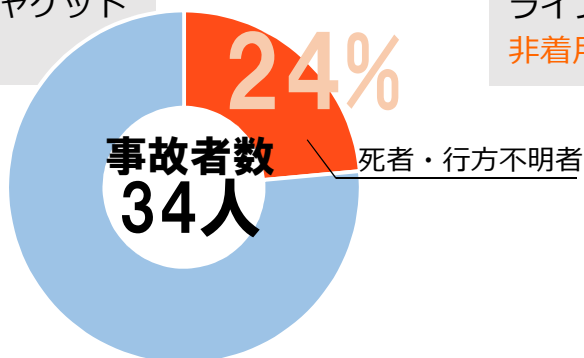
スノーケリングは、主に水中マスク、スノーケル、フィン(足ヒレ)、浮力体などの器具を用い、水面を漂うように移動して水中の様子を観察する楽しいスポーツです。ただし、準備を怠ると海水の誤嚥や溺水などの事故が起こる可能性がありますので、以下のポイントを守り、安全に楽しみましょう。

協力：日本スノーケリング協会

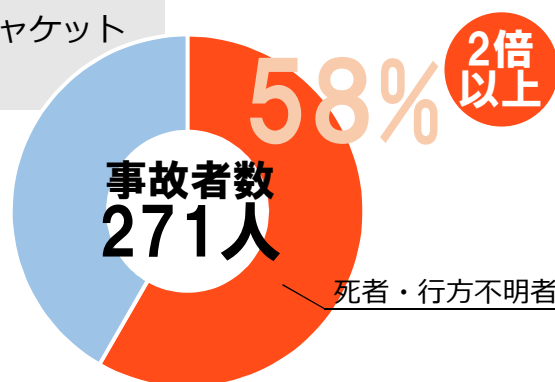
## ライフジャケットを着用しましょう！

- スノーケル器具を用いた遊泳中の事故において、ライフジャケットを着用していなかった人の**死亡率は、ライフジャケットを着用していた人に比べ、2倍以上に上ります。**  
※平成24年～28年の事故者数（海上保安庁調べ）
- スノーケリングを行う際には、**ライフジャケットなどの浮力体を必ず着用するようにしましょう。**

ライフジャケット  
着用者



ライフジャケット  
非着用者



## スノーケリングの安全ポイント

- スノーケリング4点セットを必ず使用しましょう。  
⇒水中マスク、スノーケル、フィン（足ヒレ）、浮力体の4点セットを使用し、**水面での浮力を確実に確保**する事が必要です。
- スノーケリングの基本的な技術を身に付けましょう。  
⇒日本スノーケリング協会及び指導団体認定の指導員による講習会等に参加し、**基本的な技術を身に付ける**ようにしましょう。
- 水中に潜らないようにしましょう。  
⇒水中に潜るにはスノーケリングと異なる技術が必要となり、危険性も増すことになるので、**安易に水中に潜らない**ようにしましょう。
- 飲酒後は遊泳しないようにしましょう。  
⇒遊泳中の事故において、飲酒をした場合の死亡率は、飲酒をしなかった場合と比べ約2倍になります。**飲酒後は遊泳しない**ようにしましょう。
- バディやグループで行動し、連絡手段を確保しましょう。  
⇒万が一事故にあった時のため、**単独では行動しない**ようにし、防水パック入りの携帯電話などの連絡手段を確保しておきましょう。また、事故を目撃した場合は、海上保安庁（118番）などの公的救助機関に速報しましょう。