

△ 大人のための

# スノーケリング**安全**チェックリスト



沖縄の海を最大限楽しむためには、事前準備が大切です。  
以下の点を確認し、沖縄でしか会えない魚たちに出会い、  
忘れられない思い出を作ってください。

## <旅行前>

- 安全な水域か確認しました  
ライフセーバーや監視員がいないリスクを考えてみましょう
- スノーケル、マスク、フィンの使い方、事前練習も完璧です
- スノーケルに海水が入っても、落ち着いて対処できます  
海水を飲んでパニックになる方が大勢います
- 初めて又は久々のスノーケリングなのでツアーに参加します
- 健康状態は万全です  
セカンドライフの充実は体調管理から
- 緊急時に備え、家族に計画を伝えました
- 天気予報は確認しました  
事前に予報を確認し天候の変化に注意しましょう



## <実施直前>

- 睡眠は十分です、準備運動をしました
- お酒にも船にも酔っていません
- バディやグループで活動します  
万が一の時に備えて2人以上で活動しましょう
- マスク、スノーケル、フィン、ライフジャケットを着用しています  
いざというとき、ライフジャケットの着用が生死を分けます
- マスク、フィンのストラップは緩んでいません

## <実施中>

- 楽しくても適度に休憩・水分補給をします  
一息つくのが大人の余裕です

□ スノーケリングを楽しむ準備は万全です!

全てに☑がいたらスノーケリングを楽しもう!



第十一管区海上保安本部

