

# シュノーケリングの安全対策5箇条



## ① 浮力の確保

ライフジャケット、ウエットスーツを着用すること

## ② 単独で泳がない

バディシステム（二人一組）で海に入ること

## ③ 自己流は危険

シュノーケリングの基本を習得してからはじめよう

## ④ 飲酒・体調不良は事故のもと

飲酒してのシュノーケリングは自殺行為！

## ⑤ 泳ぐ場所の確認

リーフカレントの無い、穏やかな海で

## シュノーケリングの基本



### マスククリアー

マスクの上をきちんと押さえて下にすき間を開け、鼻から息をはきだすことでマスク内の水が抜けていきます。



### シュノーケルクリアー

息を一気に吹き出してシュノーケル内の水を外に排出します。中に水が残った場合、シュノーケル内の水を吸わないようにゆっくりと息を吸い込み、もう一度勢いよくはきだします。



### 基本の姿勢

あごを上げてシュノーケルの先端が水面から常に出るようにして泳ぎます。



### バディ行動の徹底

溺れて意識を失うまではあっという間です。

常にバディと一緒に、会話ができる距離で楽しみましょう。