

## 下田・南伊豆 エリアとライフセーバーの活動



### 特定非営利活動法人 下田ライフセービングクラブ

主に静岡県下田・南伊豆地域において、海水浴場およびプールにおける安全指導、監視・救助活動をおこなうかわら、ライフセービング活動の普及や活動を通じた青少年の健全な育成を目的として活動しています。

下田地区のビーチでパトロールが開始されたのは、1978年、1993年にクラブを設立し、2005年には特定非営利法人となりました。毎年約250人のメンバーが水辺の事故を防ぎ、美しい海とビーチを後世に残すための活動を積極的におこなっています。



shimoda-lifesaving.com

### ライフセーバーに気軽に話しかけてみて!

黄色いパトロールユニフォームのライフセーバーを見かけたらぜひ話しかけてください。海のことや周辺情報などいろいろお話しできます。

#### ① 遊泳禁止エリアやサーフィンエリア

夏のシーズン期間中は、サーフンは規制エリア内のみ遊ぶことができます。接触事故が起きないように、みなさんが安全に遊ぶことができる場所を的確に教えてください。

#### ② 干潮や満潮の時間

潮の満干によって潮位（海の高さ）が時間により変わります。その時間は日によって変わるため知っておくと安心です。パラソルやテントの設置場所の参考にもなります。

#### ③ 海の状況

水の冷たさや潮の流れで流されやすい場所など、その日の海のコンディションを教えてください。海の状況は各浜に設置されているインフォメーションボードもチェックして。

#### ④ 近くのビーチの状況

クラブの管轄エリアは広いので、各ビーチのその日の遊泳条件はもちろん、混雑状況やビーチの雰囲気も教えてください。

## 海辺のルール を守って安全に楽しもう!

### 助けてサイン



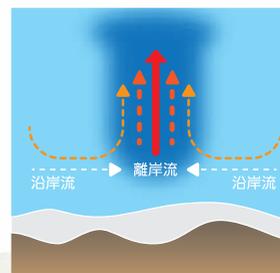
海の中で浜へ戻れなくなったり、溺れている人を見つけた場合など助けが必要なときには、浜に向かって片手を大きくをふりましょう。海を監視しているライフセーバーが見つけ、速やかに救助に向かいます。

### 津波フラッグ



地震などにより津波の危険が生じた場合、ライフセーバーから放送・拡声器・赤と白の旗で「避難誘導」をおこないます。津波の警報を確認したら、ただちに海からあがり高い所へ避難して下さい。

### 海の中で気をつけたいこと ～リップカレント（離岸流）～



波が多い日に起きやすい現象で、海水が一箇所に集中して川のように勢いよく沖へ戻る流れのことをリップカレントといいます。屈強なスイマーでも抵抗するのが不可能なほどのパワーがあることもあり、注意が必要です。もしも流されたら落ち着いて、岸と並行に泳いで逃れてください。

#### リップカレントの見つけ方

- ・周りは白波がたっているのに、ほとんど波がたっていない
- ・海底の砂が巻き上げられて海水が濁っている
- ・泡やゴミが集まって沖に向かって流れている
- ・海面が穏やかなときでも波紋が現れる

### 知っている则安心! ～正しい応急処置～

#### ① 日焼けしすぎたら

日陰の涼しい場所で安静に。冷たい氷嚢や濡れタオルなどで冷やすことや、じゅうぶんな水分補給も大切です。水ぶくれができたらずぶさずにそのままにしてください。

#### ③ 熱中症になったら

炎天下や暑いときに吐き気や頭痛があれば、熱中症の疑いがあります。涼しい日陰の場所へ移動し、体を冷やして水分と塩分を補給しましょう。意識がない場合はすぐに救急車を呼んでください。

#### ② 鼻血が出たら

顔を下に向け、鼻のつけ根を指で圧迫。たれてくる鼻血はガーゼなどでおさえて止まるのを待ちましょう。顔をあげたり詰物をしたり、首の後ろをたたくのはNGです。

#### ④ 怪我をして血が出たら

まずは傷口を水で洗い流して砂などを取り除きましょう。その後、傷口を心臓よりも高い位置に置き、傷口を強く押さえると早く血がたまり止血につながります。