ビーチで安全に過ごすための準備

JAPANESE

1 安全なビーチを選択する

Beachsafe アプリをダウンロードする

今日、そのビーチはライフセーバーによるパトロールはありますか?

ライフセーバーがいないビーチでは、トラブルが起きてもあなたを助けてくれる人は誰もいません。パトロールされていないビーチで泳いではいけません。

ビーチは開場していますか、それとも閉鎖されていますか?

ビーチが閉鎖されている場合、海に入ることは大変危険です。閉鎖されているビーチは避けてください。

ビーチにはどのような危険がありますか?

離岸流、ブルーボトルなどの海洋生物、大波などがあります。

太陽の陽射しはどのくらい強いですか?

オーストラリアの陽射しは強烈です。日焼け止めの規格を確認し、一日を通して日よけを多用し、十分な水分補給を心がけてください。

2 ビーチで安全に過ごすための持ち物

日焼け止め、帽子、長袖トップス

- 日焼け止めは、出かける30分前までに塗ってください。
- 日焼け止めは、海に入る場合、1日中定期的に塗り直す必要があります。

水着

- 服を着たまま泳いではいけません。服が水に浸かると(水が入って)、非常に重くなり、水に浮いたり、泳いだり、立ったりすることがとても難しくなります。
- 全身を覆うブルキニなど、水着には安全なタイプのものがたくさんあります。

磯釣り用安全装備

- 磯釣りをする場合は、必ず法令に従い、適切な服装の上、適正な安全装備を装着してください。
- 磯釣りをする際はライフジャケットの着用が法令で義務付けられており、着用しない場合は罰金が科せられます。
- ライフジャケットの膨張方法を確認しておいてください。ライフジャケットの使用方法を知らないために、多くの人々が溺死で命を落としています。

アルコールを持参しない

- 水分補給のために十分な水を持参するようにしてください。
- ビーチにいる間はアルコールを摂取しないでください。明確な思考能力や適正な判断力が損なわれる場合があります。
- アルコールは反応時間を遅くし、水中でトラブルに巻き込まれる可能性を高めます。

SURF LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES

ビーチで安全に過ごすには

常に、赤と黄色の旗の間を泳ぐ

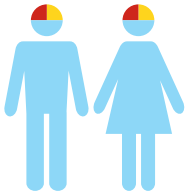
ライフセーバーが安全な遊泳場所に旗を設置し、このエリアを監視しますので、助けが必要な場合には気づいてくれます。

ビーチの安全に関する標識を確認する

ライフセーバーが、起こりうる危険について、ビーチに標識を置いて知らせてくれます。海に入る前に、これらの標識を必ず確認してください。

ライフセーバーに挨拶をする

ビーチに着いたらライフセーバーに挨拶をしましょう。彼らはビーチを訪れる人々を助けるためにそこにいます。新しい人々との出会いを大切にする彼らは、どんな質問にも喜んで答えてくれます。



一人では決して泳がない

常に友達や大人と一緒に泳ぎ、決して一人では海に入らないでください。

水中でトラブルが発生した場合、落ち着いて手を上げる

底に足がつかないところで海に巻き込まれるのは恐ろしいことですが、落ち着いて手を上げ、助けを求めることを忘れないでください。

海に浮かぶようにしてみてください。岸から引き離されていると感じた場合、流れに逆らって泳ぐことは避けてください。疲れて浮かぶことができなくなります。

緊急時は、000に電話する

泳げない人は、トラブルに巻き込まれている他の人を救助しようとしないでください。常に助けを求めてください。ライフセーバーがいない場合は、000に電話してください。

ボードやクーラーボックスなど、しがみつく物を投げ入れることで人を救助できる場合もあります。実際、多くのビーチには公共用に赤い浮き装置が設置されています。

ライフセーバーはベビーシッターではありません

ライフセーバーは人々を助けるためにいますが、ベビーシッターではありません。監視する大人がいない状態で、子供を砂の上や水中に一人で放置しておいてはいけません。

あなたのビーチでの安全度は?

ビーチでの安全な過ごし方について、あなたの理解度をテストで調べてみてください。ここをクリック。

SURF LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES