



## シュノーケリング事故防止のための注意

### 【水難事故】

水難事故というと想像するのは、泳げずに水中に沈んでしまったり、水を飲んでパニックになりバタバタして溺れてしまうというイメージがありますが、シュノーケル時の水難事故では、泳ぎに自信のある人、健康な人でも、慣れないシュノーケルや足ヒレを使って泳いでいる時に起こります。皆さんがモアリーフを楽しみ、怪我や事故もなく、たくさんの良い思い出を持って帰れるように、最後までしっかりお読みください。

### 【船の中でシュノーケルの使い方デモンストレーションを見る】

ケアンズ出発後に船内にてスタッフがシュノーケルセットの着け方、使い方のデモンストレーションをします。英語説明ですが、装着方法など英語がわからなくても理解できます。仲間との楽しい話を一時中断して、マスクやシュノーケルに水が入った時の排出方法などしっかり見てください。

### 【遊泳エリア】

モアリーフには、ライフガードが監視する遊泳エリアがあります。白いブイをロープでつないでいる内側（ポンツーン側）が遊泳エリアです。シュノーケリングや水泳をする時には必ず、遊泳エリア内で行って下さい。

### 【シュノーケルする時】

また、シュノーケリングする時には、必ず2名以上のチームになって行って下さい。少なくとも1分に一度は顔を上げて、一緒にシュノーケリングしている仲間全員が近くにいるか、異常がないかをお互いに確認し合って下さい。

### 【泳ぎに自信がない方】

ライフジャケットを着てシュノーケリングしましょう。  
ライフジャケットを着ていれば、沈んでしまう事はありません。

### 【無理をしない】

息を止めて長く潜水すると、いつの間にか酸欠状態に陥り、気を失ったりします。ウミガメや魚を追って行くと遊泳エリア外へ出てしまい、ライフガードの目の届かない所まで行ってしまいます。

### 【助けを求める時】

自分または仲間が海で助けが必要になった時には、片手または両腕を広げて、ライフガードに向かって大きく振ってください。

### 【シュノーケリングは疲れます】

シュノーケリングは、皆さんにとって慣れたアクティビティーでない上、日常生活以上に体力を使い、いつもは使わない筋肉も使うため、過激な運動にもなりえます。特に足ヒレを使って泳ぐと、足の筋肉がつたりする事があります。

シュノーケルを使っての呼吸は、大きく深い呼吸を意識して行ってください。浅い呼吸をしていると、吐いた息がシュノーケルに残り、それを再び吸い込む事になります。これを続けると酸素欠乏状態になり、意識がもうろうとしたり、意識を失ったりして溺れる原因になります。酸欠を防ぐために大きく深い呼吸をするよう心がけましょう。また、海に入ることで血圧が急激に上がり、心臓や血管に負担をかける事もあります。

### 【健康状態】

ぜんそくのある方、アレルギーのある方、心臓の弱い方、血圧が高い方など体調、健康状態が万全ではない方は特に注意が必要です。

海に入る前に必ず、先生やガイドさんを通して、ライフガードに伝えてください。

ライフガードが知っていれば、特に注意して監視してくれます。以下の持病、病歴のある方は、海に入る前に必ず、ライフガードへ伝えてください。

\*心臓疾患 \*高・低血圧 \*呼吸時にぜいぜいする

\*ぜんそく \*肺気腫 \*肺の病気 \*糖尿病

\*てんかん、ひきつけ、意識喪失 \*アレルギー

\*頭部の怪我、脳しんとう \*病院でもらった薬を服用している

### 【自分の安全は自分で守る】

シュノーケル中、遊泳中の安全は個人の管理・責任です。

ここに書かれた注意をよく読んで理解し、モアリーフを楽しんでください。