



赤十字水上安全法講習内容一覧



	コース	形式	時間	内容
1	水の活用と事故防止	講義・実技	40分 ～100分程度	<ul style="list-style-type: none"> ・水を活用した健康増進 ・水の事故の現状 ・事故発生の原因と事故防止 ・気象の知識 ・海の知識 河川の知識 ・水中の危険な生物
2	安全な水泳と自己保全	講義・実技	40分 ～120分程度	<ul style="list-style-type: none"> ・安全に水泳を楽しむために ・自己保全（自分を守るための対応） ・溺者からの防御と離脱 ・身を守るための資機材 
3	安全管理と監視	講義・実技	60分 ～90分程度	<ul style="list-style-type: none"> ・遊泳施設などにおける安全管理 ・監視 ・緊急時対応計画 集団水泳の安全管理 
4	救助	講義・実技	40分 ～120分程度	<ul style="list-style-type: none"> ・救助者の心得 ・要救助者について ・遭難者の救助 ・救助の実際 
5	着衣泳 ※短期講習のみ	講義・実技	60分 ～90分程度	<ul style="list-style-type: none"> ・着衣泳（服を着たまま水に落ちたら） 

各コースの時間は目安です。ご希望に合わせて時間と内容は相談に応じます。

1 水の活用と事故防止

水を正しく理解し、水の必要性と危険性についてや、水を積極的に活用して健康増進を図るための知識と様々な要因で発生する水の事故を防ぐための知識について学びます。

水の事故発生の要因

環境的要素

- 自然の条件（気象・海象など）
- 施設の条件（プール・海水浴場など）
- 安全管理体制（指導者・監視員など）

人的要素

- 健康状態（疲労・睡眠不足・急病など）
- 知識・行為・技術（無知・無謀・未熟）
- 器具・装備の状態

スカーリングとは、前腕と手を8の字を横に描くように動かし浮力を得たり移動する泳ぎです。

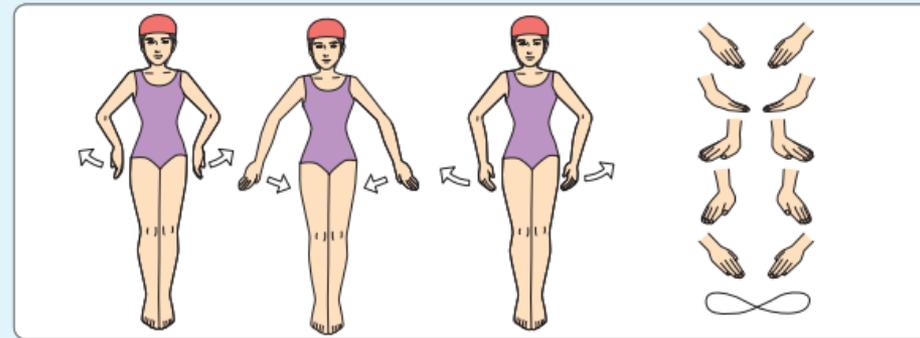


図2-16

フィンングとは、手と前腕を魚の胸ビレのように動かし、水を足の方へ押しやって移動する泳ぎです。

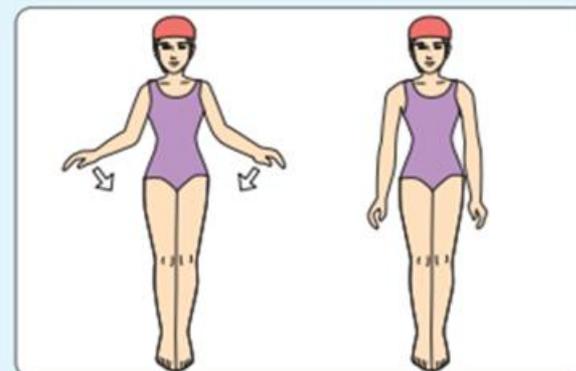


図2-17

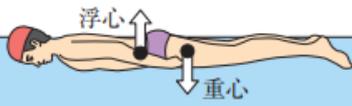


図2-1-A



図2-1-C



図2-1-B

2 安全な水泳と自己保全

安全な水泳を行うために、日常生活や水泳時における事前準備と自分自身の知識および行動の重要性、また、危険回避の技術を体験・習得することで水の事故を最小限に食い止められることを学びます。

【健康でも泳いではいけない状態】

・睡眠不足



図3-1

・酒を飲んでいる、二日酔い



図3-2

図3-3

・全身に疲労を感じている



図3-4

・空腹時



図3-5

・食事直後



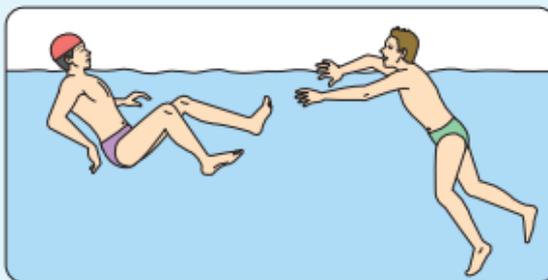
図3-6

～前日	<ul style="list-style-type: none"> ○ 耳あかを取る。 ○ 爪を切る。 ○ 十分な睡眠をとる。
水泳前	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康チェックを行う。(参考:表3-1) ○ 体に付着しているものを落とす。(貼り薬、化粧など) ○ 水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオルの準備。 ○ 所持品の管理に注意する。 ○ 必ず準備運動を行う。
水慣れと入水	
水泳中	<ul style="list-style-type: none"> ○ 水泳場のルールや、監視員、指導者の指示を守る。 ○ 屋外では、環境の変化に注意する。 ○ 健康チェックを行う。異変があれば水泳を中止する。
休憩時	<ul style="list-style-type: none"> ○ 疲労度に応じて適度に休憩をとることを心がける。 ○ 全身の水をよく拭き取る。 ○ 耳・鼻の水を取り、健康チェックを行う。 ○ 日陰で休み、シャツなどを着て体力の回復を図る。
水泳後	<ul style="list-style-type: none"> ○ 人数の確認 ・複数で泳ぎに行った場合、同行者全員の人数を確認する。 ○ 整理運動 ・使った筋肉をほぐし、体の調整を図る。 ○ 全身の清潔 ・清水で全身をよく洗う。 ○ うがい、耳や鼻の水を取る。 ○ 乾いたタオルで全身を拭いて、濡れた水着は、早く着替える。 ○ 健康チェック ・小さなきずでも必ず手当をし、なるべく早く疲労を回復させる。 ○ 体に異変があれば必ず医師の診療を受ける。 ○ 後になって発熱や病気の症状が現れることがあるので一両日は様子を見る。

(1) 防御の姿勢

溺者に対し、足を前に出し、急に抱きつかれそうになった際に逃げる、または、足を使って溺者を遠ざけ、自分の安全を確保するための姿勢です。

また、泳いで救助する一連の動作の中で、救助者の安全を確保するためにとる姿勢です。



3 安全管理と監視

遊泳施設等における安全管理のために必要な体制と個々の安全管理スタッフに求められる知識と技術・役割を学びます。

プールのチェックポイント

どんなルールがあるか、たしかめよう。

プールは、いろいろあります。スイミング用、レジャーランドのように流れるプールやウォータースライダーなどがあるところもあります。どこでも、ルールを守って楽しく泳ぎましょう。

- ① 排水口 (排水口に引) 排水口の近くは、吸い込まれるような強い流れがある。
- ② プールに入る はしご はしごの近くでは、手や足をすべらせたり、出る時にふらついて事故になることもある。
- ③ プールサイド プールサイドはぬれてるので、すべりやすく、走って大げさすることがある。



- ④ 人が行き来、折り返す所 ユーターンする所などは、混みあってぶつかりやすい。
- ⑤ 足がつく所とつかない所のさかい目 急に足がつかなくなると、パニックを起こしておばれることがある。
- ⑥ プールに入る スロープ プールに入るスロープは、体にしょうがいのある人や多くの人利用する所なので遊ばないようにする。

- ⑦ 飛びこみそうな所 プールの中に人がいることに気づかず、飛び込んで大げさすることがある。
- ⑧ 監視台 (おんしやうだい) の下 監視台の下は、監視員の目が届かないことがある。



図4-14

4 救助

溺者の救助に必要な知識と技術、また、状況に応じた具体的な救助方法の選択・実施について学びます。

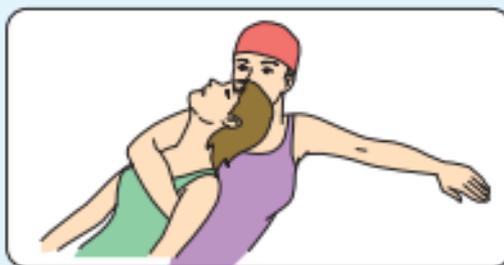
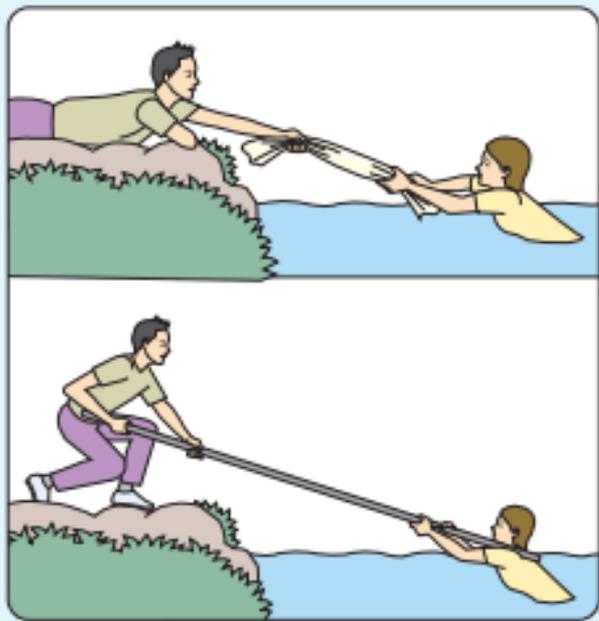


図5-28



図5-29

○ 助けを求める手信号
片手を頭上に挙げ左右に振る。
(救助を求める国際的な合図)



5 着衣泳

いざという時に役立つ「着衣泳」について学びます。



着衣泳を体験するときには次のものを準備します。
(プールの水を汚さないために、きれいなものを使用します)

- 水泳帽 ・ゴーグル
- 衣服
(なるべく厚い長そでの服と長ズボン)
- くつ(運動くつがよい)、サンダル
- 身近なもので浮くもの
 - ・ペットボトル
 - ・バッグ(ランドセル)
 - ・クーラーボックス
 - ・サッカーボールなど

