

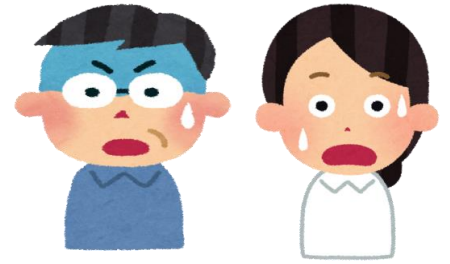
「もしも、水難事故にあったら…」

海水浴に川遊び、ボートや釣りなど、楽しい夏の遊びで注意したいのが水難事故です。

河川で遊んでいて流されてしまった……！

船で釣りをしていたら海に落ちてしまった……！

こういう場合はどうしますか？



当然、靴や服を着けたままですから、衣類が水分を吸収して重く、動きにくくなります。慌ててもがくと溺れてしまうだけでなく、泳ぎが得意な人でも上手く泳げませんし、無理に泳ぐと無駄に体力を消耗することにもなりかねません。

そんな時に命を救う自己救助法が「ういてまて」。

文字通り「浮いて待て」という意味で、水面に体を仰向けに浮かべて呼吸を確保し、救助を待つ方法です。



合言葉は

“UITEMATE”

手は水面より下に。
ペットボトルやかばん
があれば胸に抱える

大きく息を吸い、空
気を肺にためる。
あごを上げて上を
見ると呼吸しやすい

手足を大の字に広げる

靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに

