

シュノーケリングを楽しむために！！

事前の練習！

「シュノーケリングの基本」を身につけてからはじめましょう。

一人では泳がない！

「もしも」のことがあった場合、周りに人がいなければ助けを求めることができません。**パディー（二人一組）、グループ行動を心掛けましょう。**

泳ぐ場所を確認しよう！

海は変化に富み、流れの速いところ、波が立ちやすいところなど危険が隠れています。**泳ぐ場所の情報を十分確認して、穏やかな海で楽しみましょう。**

飲酒・体調不良は事故のもと！

毎年、お酒を飲んで、また、体調が悪いのに海に入り溺れる重大事故が発生しています。**飲酒・体調不良でのシュノーケリングは絶対にやめましょう。**

○シュノーケリングの基本

シュノーケリングはシュノーケルを扱う**技術が必要なレジャー**です！！

①シュノーケルクリア



息を一気に「フッ!!」と吹き出す！！

シュノーケル内に水が入ってきた場合には息を一気に吹き出して、シュノーケル内の水を出しましょう。中に水が残った場合、シュノーケル内の水を吸わないようにゆっくりと息を吸い込み、もう一度勢いよくはきだします。

②マスククリア



鼻から空気を送る
マスクの上を押さえ、下にすき間をあけて鼻から息を出すことでマスク内の水を出しましょう。

③正しい姿勢



あごを上げて泳ぐ
あごを引くとシュノーケルに水が入ってきます。あごを上げて、シュノーケルの先端が水面からできるようにしましょう。



詳しくは

横須賀海上保安部 交通課 TEL 046-861-8374