

スタンドアップパドルボード (SUP) を楽しく！！

事前の練習！

パドル流出に備え「**両手を使ったパドリング**」を身につけましょう。

自分の体力を知ろう！

自分の体力を過信して遠く沖合いまで行き、体力を失い帰れなくなる事故が発生しています。**自分の体力・技術レベルをしっかりと把握して出艇しましょう。**

気象・海象を調べよう！

海の気象は・・・

海の安全情報

検索

天候の急変や離岸流などの潮流により帰還不能、漂流する事故が発生しています。**事前に天気や潮汐、海域の環境を十分調べて行動計画を立てましょう。**

出艇前の準備は確実に！

携帯電話などの**連絡手段を確保**しましょう。

リーシュコード（ボードの流れ止め紐）を正しく装着し、**ライフジャケットを常時着用**しましょう。

飲酒・体調不良は事故のもと！

お酒を飲んで、また、体調が悪いのに無理をすると重大事故に繋がります。**飲酒・体調不良でのSUPは絶対にやめましょう。**

自己救命策の確保

- ☑ **ライフジャケットの常時着用**
- ☑ **連絡手段の確保**
- ☑ **海の事件・事故「118番」**



連絡手段の確保に便利な「携帯・スマホ防水ケース」

みんな
気をつけてね！



CAAS / 海上安全整備局

CAAS / 海上安全整備局



横須賀海上保安部

電話 046-861-8374

<http://www.kaiho.mlit.go.jp/03kanku/yokosuka/>