

夏は海や川など、アウトドアでのレジャーを楽しむ機会が増える季節です。

自然に触れるレジャーは、楽しみがある反面、自然ならではの危険もあります。

アウトドアでの事故を防ぐためには、自然を甘く見ず、危険をきちんと認識し、計画を立てて行動することが大切です。

## 水難事故を防ぐための注意事項

- 危険な場所には近づかない。
- 気象状況に注意し、悪天候時は水場に近づかない。
- 泳ぐときには必ず準備運動を行う。
- 子どもから目を離さない。
- 魚釣りやボートに乗るときは必ずライフジャケットを着用する。
- 飲酒後、睡眠不足、疲労時など体調不良時には水に入らない。
- 自分の体力、技術を過信しない。
- 海水浴場、プールなどではルールを守る。

遊泳禁止

SOS