



助けられる側の対応

1 まずは落ち着く

ライフジャケットを適切に着ていれば浮きます。あせらずにまずは落ち着きましょう。膨脹式ライフジャケットを着ている場合は作動索を引き、気室を膨脹させてください。自動膨脹式の場合でも、自動膨脹は補助機能のため、作動索を引いてください。

2 体力を温存する

流れが強く、泳いでも戻ることができないと判断した場合は、泳ぎ続けるのではなく、救助を待ちましょう。

海の場合

できるだけ動かず、丸くなって体全体の表面積を少なくして水に熱を取られにくい姿勢をとると、体力の消耗も少なくなります。もしまわりに気づかれていない場合は、笛を吹いて落水をまわりに知らせましょう。防水パックに入れた携帯電話を備えていれば、「118番」で海上保安庁に助けを呼ぶことができます。



川の場合

下流側に足を向けて、あお向きで流されるようにしましょう。足が川底の岩などに引っかかる危険があるため、すぐに立とうとはせず、なるべく足を上げて水面と平行になるようにしましょう。前方を確認し、岩や障害物が近づいてきたら、足で蹴って避けましょう。落ち込みに突っ込んだ場合、足を曲げてお尻から落ちるようにしましょう。流れの弱くなった場所や、川岸に近づけそうな時に川からの脱出をはかります。





助ける側の対応

- 1** まずは落ち着く
落水者に声をかけて、なるべく落ち着かせましょう。近くに人がいる場合、助けを呼びましょう。
- 2** すぐに水辺へ飛び込まない
落水者はパニック状態になり、引きずられ二重事故を招く可能性があります。
- 3** 救助を依頼する
海上では海上保安庁に（118番）、内陸の湖や川では消防署に通報する（119番）「いつ」「どこで」「何があった」など落ち着いて伝えましょう。特に位置は正確に伝えてください。常にどこにいるかを把握しましょう。
- 4** 水に入らずに助ける

身近なものを使って助ける



陸の上からは、引き込まれないように腹ばいまたは、安定した姿勢になり、手や棒、ベルト、シャツなどにつかまらせて引き寄せます。

救命用具を使って助ける



- 「リングブイの投げ方」
- 1 素早くロープの輪を重ねて作り、ロープの端を足で踏んでおく
 - 2 下手投げで、落水者の後方に落ちるように投げる
 - 3 しっかりとつかまったら静かに引き寄せる

助けられる側がライフジャケットを着ていなく、浮いていることが難しい場合、救助の依頼よりも浮き具やペットボトルや発砲スチロールなど浮力のあるものを渡すことを最優先してください。助ける側が複数いる場合は手分けをしましょう。

- 5** 応急処置をする