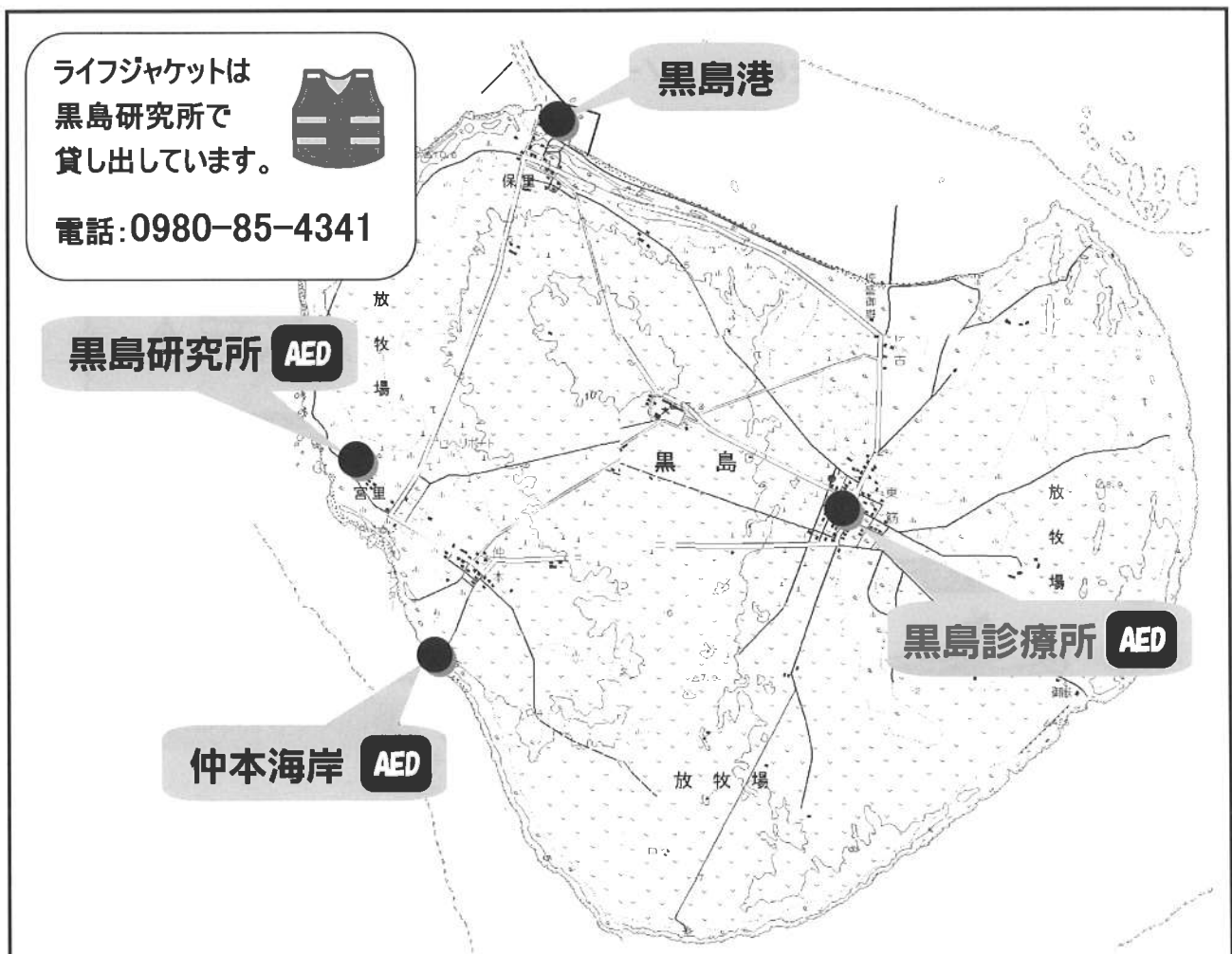


# 黒島・仲本海岸及び周辺海岸で遊泳をされる方へ

仲本海岸では遊泳中の事故が多発しています。

安全な遊泳のために以下のことにご注意ください。

1. 仲本海岸及び周辺海岸には監視員はいませんので、複数人数で泳ぐようにして下さい。一人では絶対に泳がないようにし、泳ぐときは相互に注意しあってください。
2. シュノーケルを含む遊泳用具は、その使用方法を熟知していないと危険であり、その扱いについては使用方法をよく知っている方の指導を必ず受けてから使用するようになして下さい。
3. 安全のため、必ずライフジャケットを着用して下さい。黒島研究所で無料で貸し出しています。
4. 仲本海岸及び周辺海岸は、竹富町指定の海水浴場(ビーチ)ではありません。
5. 仲本海岸及び周辺海岸では、潮の干満、風の方向などにより絶えず潮の流れやその時間が変わりますので、事前に確認しましょう。また、サンゴ礁の切れ目など、突然深くなっているところがありますので、ご注意ください。
6. ビール・泡盛などのアルコールを摂取しての遊泳は大変危険です。絶対にやめてください。
7. その他、遊泳に関する注意を記載した看板を各海岸に設置してありますのでご覧ください。



# 安全5原則

①ひとりで泳がない 必ず複数人数で海に入る。

②泳ぐ場所の安全確認 天候や潮流など海の安全を確認してから。

③飲酒・体調不良は事故のもと 絶対に海に入らない。

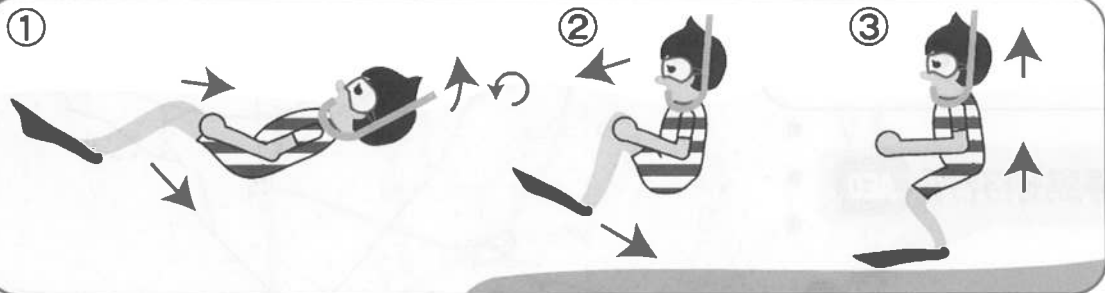
④浮力の確保 ライフジャケットやウエットスーツを着用する。

⑤自己流は危険 基本を習得してから。

## シュノーケルの基礎

シュノーケルは簡単に手に入るマリングッズです。しかし、シュノーケリング中に突然水が入ってあわてて飲み込み、パニックを起こして危険な場合もあります。安全に楽しんでいただくため、シュノーケリングの基礎を身につけましょう。

フィンをつけて起きあがる練習をしましょう



①泳ぐ姿勢（ふせ浮き）から仰向けに体を回転させます。

②お腹を見るようにアゴを引きます。

③足をおろします。

● 良い姿勢（あごをあげる）



✕ 悪い姿勢（あごをさげる）

海水が入る



がんばれ～！

！ 水がシュノーケルの中に入った場合

勢いよく水を吐き出します。

