

目次

index

- ブルーツーリズムとは?..... 1
- 自己流は危険..... 2
- 飲酒・体調不良時は事故の元..... 3
- 泳ぐ場所の確認..... 4
- シュノーケルクリアー、マスククリアー、
フィンワークの仕方..... 6
- ハンドシグナルは、
最低限これだけは覚えましょう..... 8
- 事故発生時の対応について..... 9
- 気をつけよう!! 海のキケン生物..... 10
- 心肺蘇生とAED..... 12

ブルーツーリズムとは?

ブルー・ツーリズムとは、島や沿海部の漁村に滞在し、魅力的で充実したマリンライフの体験を通じて、心と体をリフレッシュさせる余暇活動の総称です。

おおぎみブルーツーリズムは、本島北部・やんばると呼ばれる地域にある大宜味村には、美ら海が広がっています。そんな、大宜味村を訪れ、自然の営みとのふれあい地域との交流を深めながら、マリン体験・漁業体験・生活体験などの交流を五感で体験・体感!また環境保全活動等も行いながら、海の大切さ、海のルール、海辺の資源等も学んでほしいと思います。



自己流は危険

「やっているうちに慣れるから大丈夫」は勘違いです。ほとんどの事故は慣れる前に発生しています。シュノーケリングインストラクターからシュノーケリング器材の選び方、基本的な使用方法の十分なレッスンを受けてからエントリーしましょう。



飲酒・体調不良時は事故の元

飲酒でシュノーケリングは自殺行為（事故率が極めて高い）。肺や心臓などの循環器系の障がいや血圧に異常のある人。のど、鼻、耳などの疾病しつぺい、むづらを患っている方、病中病後、術後間もない方、または服薬中の方の遊泳は大変危険です。

昨夜飲み過ぎて
気分が悪いが
せっかく来たのに
もったいない…

昨日遊び過ぎちゃって
寝不足なんだけど…

せっかく皆と
一緒に泳ごうと
思ってきたのに



最悪の場合
死に至る場合もあります。
くれぐれも無理をしない
ようにしましょう。

体調の悪い方は、
皆の迷惑に
ならないように
しましょう。

※体験前日はしっかりと睡眠を
取って体調を整えましょう！

泳ぐ場所の確認

天気が悪かったり、晴れていても波が高いときや風が強いとき、台風の直前や余波のあるときは、シュノーケルに水が入り、パニックを起こしますので、絶対に海に入らないようにしましょう。

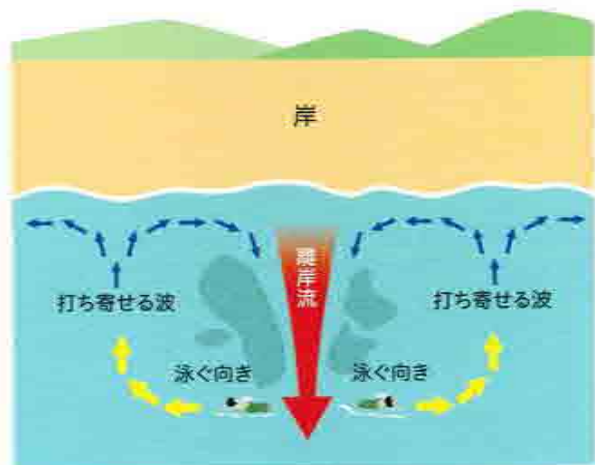


危険生物などの生息する海域は、特に注意が必要です。過去に危険生物被害のあった海域にはそのほかにも生息している可能性がありますので確認することが肝心です。



離岸流について

離岸流（岸側から沖合への流れ）の発生する危険な海岸や危険箇所指定されている場所は、実際に事故が起こった場所です。シュノーケリングする前にその海岸が危険な海岸なのか、地元の住民や、最寄りのシュノーケリングインストラクターから聞く等、情報収集を十分に行う事が重要です。



潮の流れに注意 引潮の際にはリーフの境目に向い潮は流れて、沖合に向けて出ていきます。万が一そのような事態に遭遇した場合、潮の流れに逆らって岸に向かって泳いでもムダです。

シュノーケルクリアー、マスククリアー、フィンワークの仕方

※自己流は大変危険です。シュノーケルインストラクターからきちんと習いましょう！

シュノーケルクリアー

最初は、浅瀬でシュノーケルクリアーの練習をします。シュノーケルに水を少し入れてから、強く吹き出して、中の水を吹き矢を飛ばすような感じで吹き飛ばします。次に息を吸うときは、シュノーケルの中に水が残っていないか、注意しながらゆっくりと息を吸ってみます。



マスククリアー

マスクに水が入ったら、マスクのフレーム（硬い枠）の部分を手でおでこの方向に押さえておいて、鼻から息を出します。こうすると中の水は下部から出ていきます。



フィンワーク

フィンで泳ぐときは、原則的にバタ足キックをゆっくりと大きく行います。脚全体をつま先までしっかりと伸ばし、腰の付け根付近から大きくしなやかに動かします。フィンを履いたまま歩くとときは、後ろ向きになるか、横向きになって水の抵抗を少なくすると歩きやすくなります。フィンを履いた状態で立つときは、肩幅程度に足を開きます。こうすることで多少の波があっても、安定して立ち続けられます。

フィンを履いたまま立ち上がるときは、お腹を上にしてラッコ浮きの姿勢（仰向け）になってから足を降ろします。背が立たない深いところでもバタ足キックすることで立ち泳ぎができます。



ハンドシグナルは、 最低限これだけは覚えましょう

OKサイン

異常なし・了解・大丈夫ですか？

・近い場合



・遠い場合

(片手がふさがっている場合)



・遠い場合



HELPサイン

助けて・救助求む

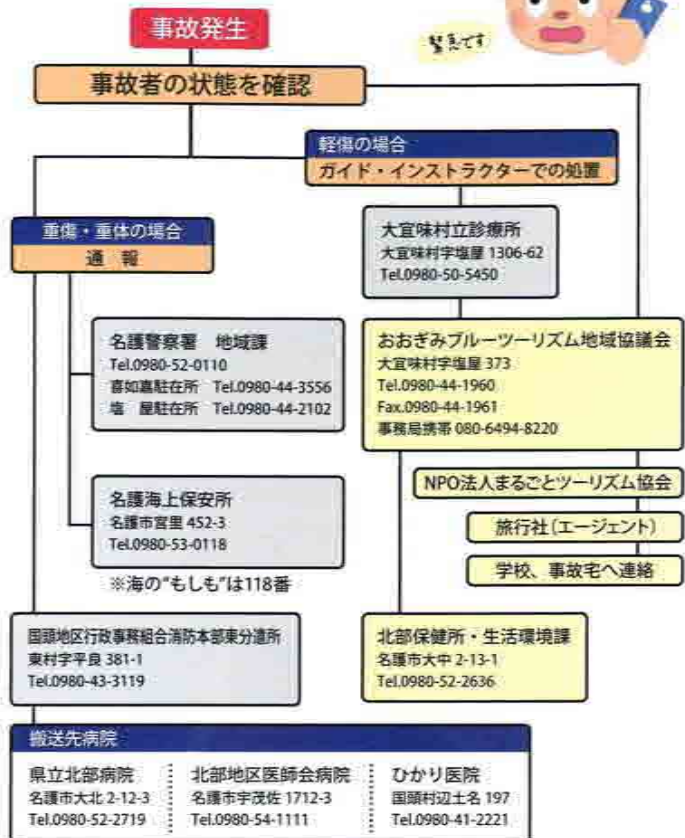


※むやみに手を上げて人を呼んだりすると「助けて」と勘違いされやすいので気をつけましょう。

事故発生時の対応について

緊急連絡体制図

- 事故発生時には以下のような緊急連絡体制図にて対応いたします。



気をつけよう!!

海には様々な生物が生息していますが、中には毒をもつものもいます。このような危険生物に対する被害防止対策の正しい知識を持ち、安全にマリンスポーツを楽しみましょう。

基本的に、海の生物は攻撃的ではありません。むやみに近づいたり、刺激することはやめましょう。しかし、海の危険生物は自分を守るために毒をもっています。

万が一、被害にあったら応急処置をして病院へいきましょう。呼吸が止まった場合は、人工呼吸を行い病院へ運んでください。



ハブクラゲ

応急処置 刺された部分はこすらず、酢（食酢）をかけて触手を取り除いた後、氷や冷水で冷やしてください。

※酢はハブクラゲに対してのみ有効です。他のクラゲには使用しないでください。



カツオノエボシ

応急処置 刺された部分はこすらず、海水で触手を流した後、冷水で冷やしてください。

※酢は使わないでください。



ヒョウモンダコ

応急処置 口で吸い出さず、毒を絞り出し病院へ運んでください。（飲み込むと危険です。）

海のキケン生物



オニダルマオコゼ



オニヒトデ



ハナミノカサゴ



ガンガゼ



ゴンスイ

応急処置 40～45℃程度のお湯に、30分～60分つけてください。



ウンバチイソギンチャク



フサツバチイソギンチャク

応急処置 刺された部分はこすらず、海水で刺胞球をながした後、氷や冷水で冷やしてください。

※酢は使わないでください。酢により刺胞の発射が促進される場合があります。



マダラウミヘビ



アンボイナガイ

応急処置 毒を吸い出し、早急に病院へ運んでください。

心肺蘇生とAED

心肺蘇生とAEDを用いた除細動の手順

