

『水泳』 についての諸注意

和歌山市立明和中学校

1 安全の心得を知る

- ① 泳いではいけない人 …… 体調等で水泳を禁止されている人、病後間もない人
- ② 泳いではいけない時 …… 非常に疲れている時、空腹や満腹の時、寒気のする時、たくさん汗が出た時、激しい運動をした時
- ③ 水に入る時 …… 前もって必ず準備運動を行い、急に飛び込んだり、はじめから激しく泳いだりしない。
- ④ プールへ行くときは行き先・帰宅時間を家の人に伝えてから行くこと。
- ⑤ 海や川へ行く時は必ず保護者と行くこと。

2 安全・清潔な練習場を選ぶ

プールは安全で、水も消毒されているが、川や海などで泳ぐ時は、あらかじめよくその場所を調べ危険なところや水泳禁止区域では絶対に泳がない。池での水泳は禁止です。波消しブロック周辺での水遊びや飛び込み行為も非常に危険ですのでしないこと。

- ① 海 …… 潮の流れの方向や海底について注意する。
 - ①波が静かで、流れがないところで泳ぐ。
 - ②遠浅で、腰から胸くらいの深さのところで泳ぐ。
 - ③離岸流（岸から沖に向かう強い流れ）に注意する。
- ② 川 …… 流れの様子や水温について注意する。
 - ①下流に深い淵や、危険な瀬のないところで泳ぐ。
 - ②水の底は砂か砂利で、堀穴・岩・棒杭・水草のないところで泳ぐ。
 - ③水が清らかで、汚水・農薬などの有毒物が流れてこないところで泳ぐ。

3 水に入る前の注意

- ① 鼻をよくかみ、大小便をすませる。
- ② 準備運動を十分に作る。
- ③ シャワーで頭・手足・全身をよく洗う。
- ④ 急いで飛び込まない。
- ⑤ グループで泳ぐ時は、人数を確かめておく。
- ⑥ 監視員がいる所では、指示に従う。

4 水に入ってから注意

- ① 時々頭を水で濡らし、日射病や頭痛・めまいなどをおこさないようにする。
- ② 安全区域外には絶対出ないようにする。
- ③ ルール・マナーをよく守り、自分勝手に泳がない。
- ④ 自分の水泳能力に応じて泳ぎ、長時間泳いだり、無理をしない。

5 水泳後の注意

- ① 全身の水洗いをする。
- ② 洗顔をする。
- ③ 整理運動をする。

6 許可する市内水泳場

[プール] 秋葉山プール・市民土入プール・県営河西プール・その他私設プール

[海水浴場] 片男波海水浴場・磯の浦海水浴場・加太海水浴場・浪早ビーチ海水浴場・浜の宮海水浴場

以上のことをしっかりと守り、安全には十分気をつけて泳ぐようにしましょう!!