

マスクの装着

髪の毛をさまないように、マスクのストラップがぬじれないように装着しよう。パディにも確認してもらおう。あとはスノーケルをくわえやすい位置に調整すればOKだ。

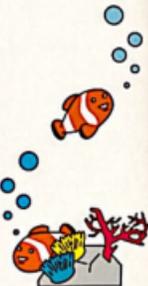


フィンを履いて歩く

フィンを履いたら、前に歩いてはいけない。かかとから横向きか、後ろ向きに歩くようにしましょう。歩くときは進行方向を見ることを忘れずに。

水面で体を起こす

水面で体を起こすときは、いったん仰向けになって、かかとから足を下ろすようにすると簡単だ。肩越しに後ろを振り向くようにすると、簡単に仰向けになれる。



泳ぐ

膝や足首を伸ばし、ももから大きく動かすように、ゆっくりとバタ足をしてみよう。水面より上でバシャバシャしても疲れるだけで前に進まない。



スノーケルクリア

スノーケルに水が入ってきたら、ろそくを消すときに「プツ」と短く、強く息を吐くと、スノーケルから水を飛ばすことができる。水が入ったスノーケルでも、そーっと吸えば息をすることができるから、慌てないで。



マスククリア

マスクに水が入ってきたら、マスクのフレームの上の部分をおでこの方に押しつけるようにして、鼻から「ルー」とハミングするように息を吐き出してみよう。マスクの下から水が抜けていくので、最後に水面を見るようにすると全部水を出せる。



足がつったとき

ふくらはぎがつってしまったら、まず膝を曲げてフィンの先をつかもう。つかんだままゆっくりと膝を伸ばすと、ふくらはぎが伸びてつったところが治る。パディにやってもらってもよい。



OKサイン

パディに問題がないかこのサインで確認しよう。OK?大丈夫?と聞かれて、大丈夫だったらOKサインを返すようにしよう。「分かった、了解」というときにも応用可能だ。



OKサイン(遠くで)

パディが少し離れている場合など、遠くにいる人には、このOKサインを使う(片手で出してもOKだ)。



HELPサイン

パディや、陸上にいる人などに助けを求めるサイン。水面でむやみに手を振ると、このサインと間違えられることがあるから注意しよう。



止まれ

「止まれ」とか「ちょっと待って」というときに使うサイン。



危険

危険なものがあつた場合など、それを指し示すようにこのサインを出そう。



海のキケンな生き物たち

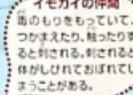
海の中には、危険な生き物もいる。そのほとんどは、人間につかまったり、踏まれたりしたときに、自分の身を守るために反撃してくる生き物だ。見つけたら、近づかないようにしよう。



ここに紹介した以外にも、気をつけなければならない危険な生き物がいる。その地域の海にどんな危険な生き物がいるか、NARUIスノーケリングリーダーが案内してくれます。



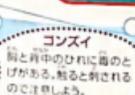
ハバクラゲ・カツオノエボシ
長い手先に刺されると危険。特にハバクラゲに刺されるとショックを起こし、死に至ることがある。浅いところにまでくると注意しよう。



イモガイの仲間
毒のしりもちついていて、つかまったり、触つたすると刺される。刺されると体がむくみだしておぼろけしてしまうことがある。



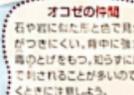
ヒヨウモンダコの仲間
原種のきれいなひつらからいのサイズのタコ。つかまったり、触つたりすると毒をもち口でかまれるので注意。



コンスイ
胸と背中のみれに毒のとげがある。触ると刺されるので注意しよう。



ミノカサゴの仲間
ひれに毒のとげがある。触つても刺さないようにしよう。



オコゼの仲間
石や岩に当たると皮で傷めつけつきにくい。背中にも強力な毒のとげをもつ。知らずに踏んで刺されることが多いので、こまめに注意しよう。