

着衣泳

着衣泳とは、服を着た状態で浮いたり、移動したりする動作で、水難事故から自分の身を守る技術です。

泳ぎの苦手な人が、数秒・数分泳ぎ続けることは非常に難しいですが、着衣泳の浮く技術を身につけることで、水面で呼吸することが可能となります。

無理して泳ぐ必要もありません。

1分1秒でも長く浮いて、救助を待つ。

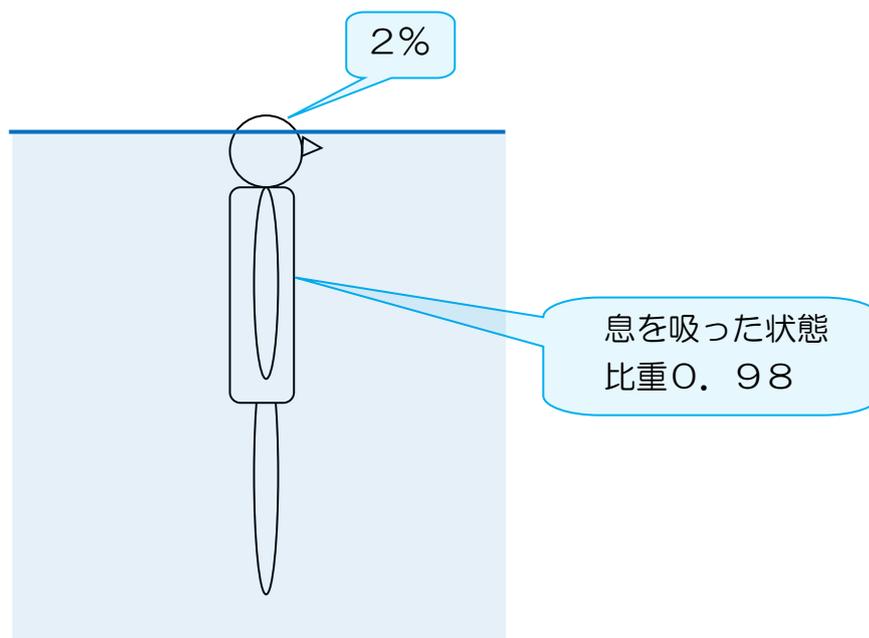
着衣泳は、自分の生命を自分で助ける「**助かる救助法**」です。

【水没のメカニズム】

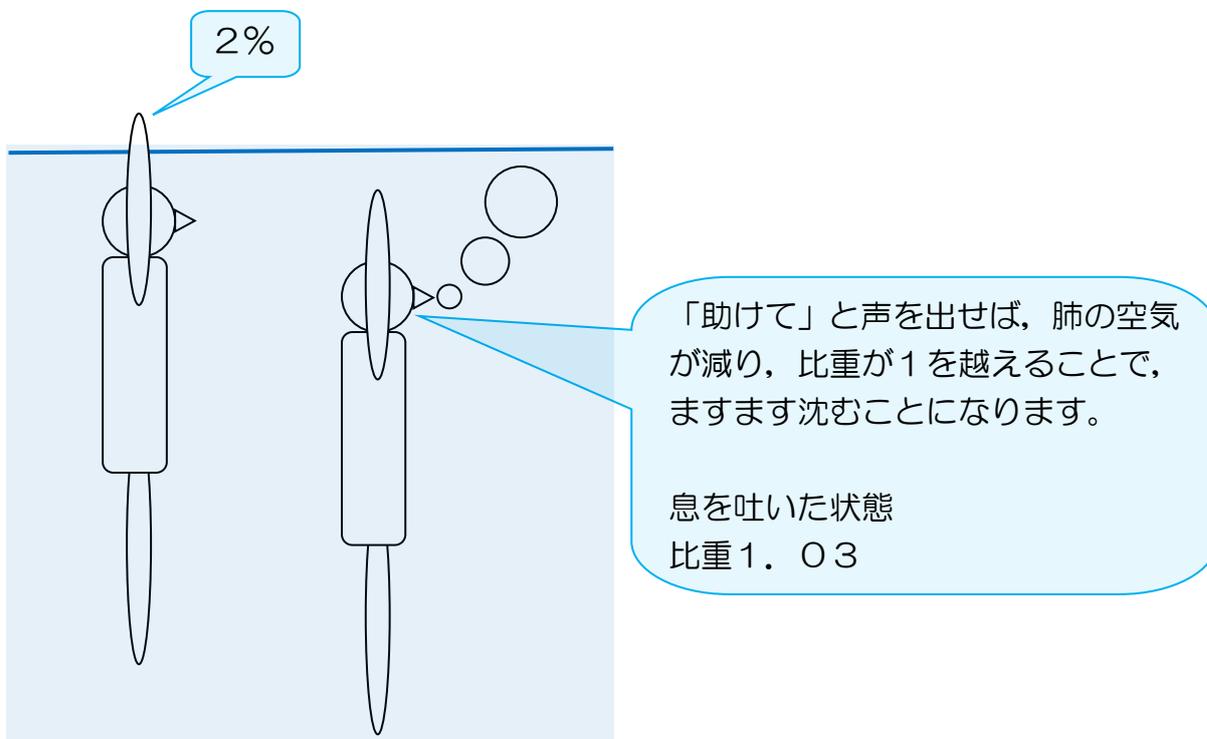
人の体の比重は、状態によって1より大きくなったり、小さくなったりします。

息を吸った状態では **0.98** 程度、息を吐いた状態では **1.03** 程度となり、つまり空気を吸い込んでいれば水に浮き、吐けば沈むということになります。

空気を吸い込んでいれば体の98%が沈んで2%が水面上にでるということになります。



助けを呼ぶために手を挙げると、その腕が2%を担ってしまい、その分だけ体は沈むことになります。



溺者が静かに沈むというのは、体を垂直にして手を挙げて、声を出して助けを呼ぼうとしたときに起きる現象です。

また、服を着た状態で水に落ちると、全く経験したことのない感覚を覚え、パニック状態に陥り、腕や足がうまく動かずに水没していきます。

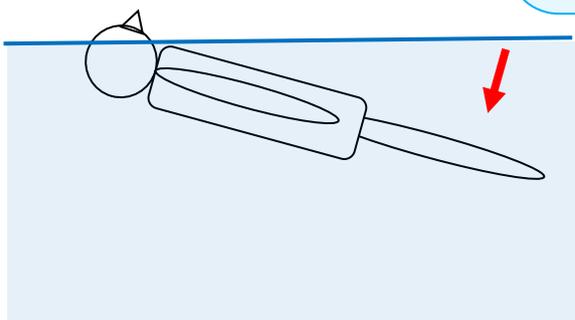
服や靴を履いた状態での溺水から生還できない理由の多くは、「浮き身ができない」ことであると言われています。

水難事故にあったら背浮きや、浮くものにつかまって顔を水面上に出し、呼吸できる状態を保つことができれば、助かる確率は非常に高くなります。

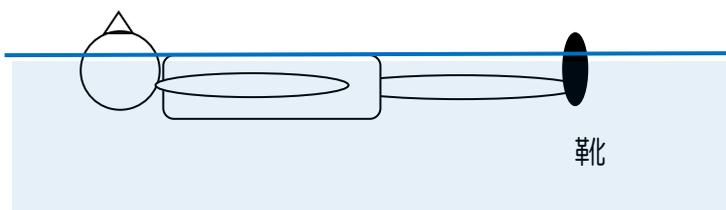
【背浮き】

水面で背中を下（仰向け状態）にした姿勢になり、口と鼻が水面から出すことができれば、人は呼吸をすることができます。

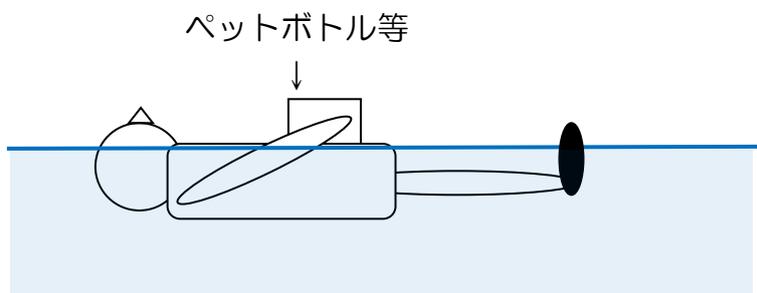
しかし、足側に浮力がなければ、通常、足から沈んでいきます。



水に浮き易い靴を履くと、バランスよく浮くことができます。



水に浮く靴を履いていれば、水面上でバランスをとりながら、楽に浮くことができます。



補助浮力を利用することでより浮きやすくなります。

【補助浮力となる物】

ペットボトル・リュック・ランドセル・靴・ボール・ビニール袋・クーラーボックス等，様々な物が補助浮力となります。

水に落ちたら，無駄に体力を消耗させず，浮いて待つ。
この考え方が着衣泳という「**助かる救助法**」です。