

水 泳

自然体験的学習活動

A-1-(1)-⑥

活動の概要	<p>海洋研修のメインプログラムである。きれいな渡嘉志久湾で、泳ぎを楽しみながら、適度な運動で体のリフレッシュを図る活動である。</p> <p>レクとしての水泳の他、特定の水泳訓練としても活用できる。</p>
対 象	研修生であれば可
実施時期	入水可能な水温・気温であれば可
用 具	<p>・水着 ・ゴーグル ・水泳キャップ</p> <p>*必要に応じて {救命胴衣・Tシャツ}</p>
活動場所	海洋研修場（遊泳区域内）
活動形態	研修団体で計画する
活動上の留意点	<ul style="list-style-type: none"> ・青少年交流の家職員のオリエンテーションを必ず受ける。 ・引率者は、レスキューチューブ等を準備して監視する。 ・陸上の監視は、利用団体でも行い、いつでも救助できるように注意する。 ・溺者を発見したら、すぐ近くの人や監視員に連絡し救助する。 ・準備運動を必ず行う。 ・人員を点呼し、健康状態を把握する。 ・バディー（二人組）を組んで泳ぐ。 ・水泳区域内（ブイで指示）で泳ぐ。 ・潮の干満による深さの変化や気象の変化に注意する。 ・終了後は、必ず人員点呼を行い、異常があるときは職員に連絡する。 ・日差しが強い場合は、水着の上からTシャツ等の着用して、紫外線を防ぐことが望ましい。 ・用具等を使用した場合は、水洗いして所定の位置に片づける。 ・バスに乗るときは、必ず着替えをする。

