

### 1. 赤と黄色の旗の間で泳ぐ

旗はサーフ・ライフセーバーとライフガードによる監視区域を示しています。

### 2. 手を高く挙げる

水中で助けが必要な時は、手を高く挙げて助けを呼ぶため叫んでください。

落ち着いて水中に浮かび、助けを待ってください。

### 3. 安全標示

ビーチの危険について知らせる安全標示を確認してください。

### 4. ライフセーバーに訊ねる

ビーチの安全あるいは遊泳場所については、ライフセーバーに訊ねてください。

### 5. 友達と一緒に泳ぐ

お子さんが水中にいるときは、一時も目を離さないでください。

- 水中で自分がトラブルにおちいたり、トラブルに巻き込まれている人を目撃したら、サーフ・ライフセーバーまたはライフガードを呼ぶか、000番まで通報してください。

### その他の重要事項

1. 水中では、立って海底に触れることができるか常に確認してください。
2. 食後すぐの遊泳はしないでください。
3. 遊泳は、ライフセーバーまたはライフガードにより監視されているビーチで昼間に限って行なってください。
4. 飲酒後の遊泳はしないでください。
5. 決して水の中に飛び込んだり潜ったりしないでください。

**旗のないところでは泳がない  
あなたが見えなければ、あなたの命を救えません**