

「ういてまで！」

合言葉は

“UITEMATE”

大きく息を吸い、空気を肺にためる。あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手は水面より下に。ペットボトルやかばんがあれば胸に抱える



手足を大の字に広げる

靴ははいたまま。軽い靴は浮き具代わりに

～命を守る着衣泳講座～

「ういてまで」は水の事故から自分自身を守る技術と知識です。救助される側の技術の向上をめざし、痛ましい水の事故を少しでも減らすため是非覚えてください。

「ういてまで」で呼吸が確保できると、救助の手が差し伸べられるまで生き続けることができ、救助できる可能性が飛躍的に向上します。命を守るういてまで（着衣泳）は「自分の命を自分で助ける救助法」です。

日 時：8/1(木) 10:00～12:00 (大人のみでも可)

14:00～16:00

会 場：東原公園水泳場 今寺 5-11

対 象：小学生以上（小学1年～3年生は保護者同伴）

定 員：先着 30 人（予約制）

持ち物：水着、タオル、ぬれてもよいきれいな衣類（長そでや長ズボンが好ましい）、ぬれてもよい洗ってある運動靴（学校の上履きは不可）、2ℓの空のペットボトル

申込み：7/22(月)より電話で住友金属鉦山アリーナ青梅
(総合体育館) へ ☎ 0428-24-7721



青梅市スポーツ施設
運営パートナーズ