



事前に知っておくべきこと

# 遊泳安全規則

遊泳前にニュージーランドの遊泳安全規則を理解しておきましょう。

安全のための簡単な4つのルール：

- ① 準備を怠らない**  
泳ぎ方や生存水泳の方法を学び、遊泳時のルールを決める。常に安全で適切な道具を使い、あらかじめ天気や水の状態を確認する。
- ② 自他に注意を払う**  
水辺や水中で子供と遊ぶ場合は、常に監視を怠らない。単独行動は取らず、必ず監視員から見える場所で泳ぐ。
- ③ 危険を認識する**  
不慣れな浅瀬では必ず足から入水し、安全標識や警告用の旗に従う。飲酒後の遊泳は避ける。
- ④ 自分の限界を知る**  
体力の限界と経験知をわきまえ、決して無理はしない。自身を危険にさらすことなく、他者を安全に救助する方法を学ぶ。

その他の規則：

小型船舶安全規則

野外活動安全規則





事前に知っておくべきこと

# 野外活動安全規則

アウトドア活動の前に、  
ニュージーランドの野外  
活動安全規則を理解して  
おきましょう。

安全のための簡単な  
5つのルール：

- ① 計画を立てる**  
行き先の情報を収集し、予定ルートや妥当な所要時間についての計画を立てる。
- ② 計画を誰かに伝えておく**  
行き先や計画の詳細を誰かに説明しておき、予定通りに戻らなかった場合は通報してもらう。
- ③ 天候に注意する**  
ニュージーランドの天候は非常に変わりやすいため、必ず予報を事前に確認し、天候の変化を見込んでおく。
- ④ 自分の限界を知る**  
体力の限界と経験知をわきまえ、決して無理はしない。
- ⑤ 十分な物資を携行する**  
最悪の事態に備え、食品、器具、衣類、非常食を十分に携行する。適切な通信手段も携行品に含める。

その他の規則：

[小型船舶安全規則](#)  
[遊泳安全規則](#)



事前に知っておくべきこと

# 小型船舶安全規則

海や湖川でプレジャーボートを使用する際には、船舶の種類に拘らず、ニュージーランドの小型船舶安全規則を理解しておきましょう。

## 安全のための簡単な5つのルール：

### ① 救命胴衣

常備と着用を忘れない

ボート（特に6メートル以下の小型船）は短時間で沈没しやすいため、救命胴衣を着用することによって生存時間を延引できる。

### ② 船長の責任

全乗員の安全確保と船舶の安全使用は、船長の責任である。船舶の機能の限界と自身の経験知をわきまえ、決して無理はしない。

### ③ 通信

万一の際に救助を要請するため、防水性の通信手段を2つ用意する。

### ④ 海上気象

ニュージーランドの天候は非常に変わりやすいため、必ず海上気象予報を事前に確認し、天候や洋上の変化を見込んでおく。

### ⑤ 飲酒は避ける

船舶使用時の飲酒は避ける。状況が急変しやすい水上では、常に警戒を怠らない。

その他の規則：

[野外活動安全規則](#)  
[遊泳安全規則](#)

