

着衣泳って？

着衣泳って聞くと、服を着たまま泳ぐことをイメージされるかと思いますが、泳ぎ方を指導するわけではありません。

一般的に着衣泳は「服を着たまま泳ぐ技術」というよりも「服を着たまま水中に落ちた場合の対処法」という意味で使用しています。

この対処法の1つに「背浮き」があります。

背浮きって？

人間は大きく息を吸い込んだ状態だと、身体の2%が水面上に出ようになっています。

基本的には肺がある上半身は浮きやすく、下半身は沈みやすくなっているので、水中では直立したような状態になります。

この状態だと2%は頭の部分になり息ができません。助けを呼ぼうと手を振ると2%が手の部分になりさらに沈みます。



仰向けに浮き、2%を顔の部分にすると息をすることができます。

この仰向けで浮いている状態を「背浮き」といいます。

着衣状態だと服の間に空気が溜まり、さらに浮力のある靴を履いていれば沈みやすい下半身も浮かせるやすくなるので、より背浮きがしやすくなります。

この背浮きは、「**じっと浮いて救助を待つ**」手法となります。