

SUPを安全に楽しむために

ライフジャケット

パドル

リーシュコード



風の影響による

遭難が多発しています！

穏やかな水面で

楽しみましょう！

(一社)日本サップヨガ協会
理事長 田中 律子

安全推進団体で必要な知識・技能を身につけよう！

S U P 安 全 推 進 宣 言

私たちは、SUPの事故ゼロを目指し
必要な安全対策を実施しています。



Water Safety Guide

S U P 安 全 推 進 プ ロ ジ ェ ク ト Since March 15th, 2022

安全推進団体：(一社)日本SUP指導者協会、日本SUP振興会、(一社)日本サップヨガ協会、(一社)日本スタンドアップパドルボード協会、
(五十音順) (一社)日本セーフティパドルリング協会、日本レクリエーションカヌー協会、Paddler Japan
関係省庁及び団体：海上保安庁、スポーツ庁、水産庁、国土交通省、(一財)日本海洋レジャー安全・振興協会

○経験年数3年未満、風速5m/s以上、波高0.5m以上で遭難に至る可能性が高くなっています！



天気予報をチェックしよう。

○状況(季節や水温)に応じて、適切な装備を選びましょう。

SUPの基本4点セット



ライフジャケット

体型に合ったサイズを選ぶ。
チャック、バックル、ベルトを
しっかり締めよう。
周囲の船や陸から見つけやすい
目立つ色（黄、オレンジ等）
を着用しよう。

周囲への注意喚起手段

詳しくはコチラ



適切な長さにしよう。



パドル

濡れても使える
緊急連絡手段



**携帯電話
(防水)**

ボードと離れな
いための必需品



リーシュコード

体の保温・保護等



マリンシューズ

熱中症、紫外線等防止対策



ウェットスーツ



帽子

水分補給を
忘れずに



サングラス



水筒

○インフレータブル(膨張式)SUPボードの注意点

- ▶ **適正な空気圧**にしましょう。
- ▶ エア漏れがないかチェックしましょう。



※安全推進団体のHPは、下記のQRコードから確認できます。



日本SUP指導者協会



日本SUP振興会



日本サップヨガ協会



日本スタンドアップ
パドルボード協会



日本セーフティー
パドルリング協会



日本レクリエーション
カヌー協会



Paddler Japan