

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



Water Safety Guide

適切な長さにしよう。

濡れても使える
緊急連絡手段

ボードと離れな
いための必需品



パドル



携帯電話
(防水)



リーシュコード

体の保温・保護等



マリンシューズ



ウェットスーツ

熱中症、紫外線等防止対策



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