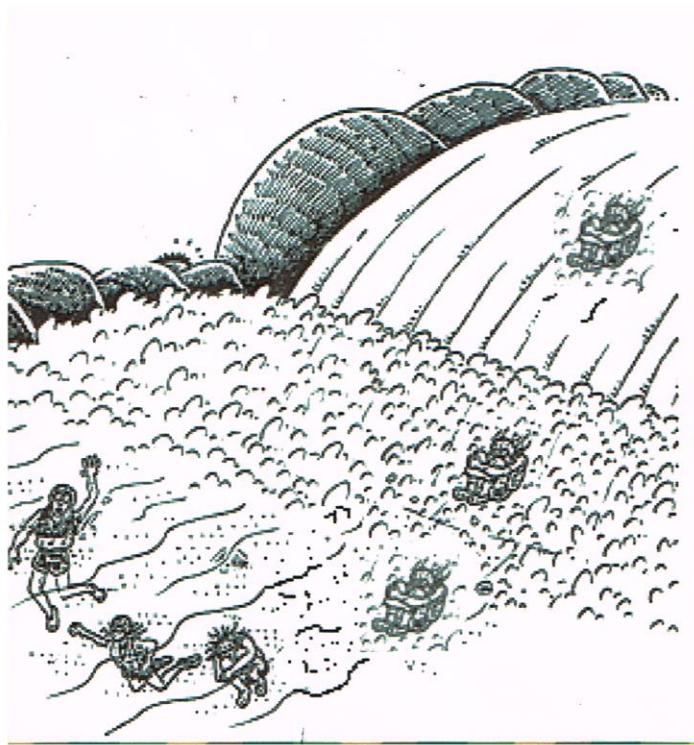
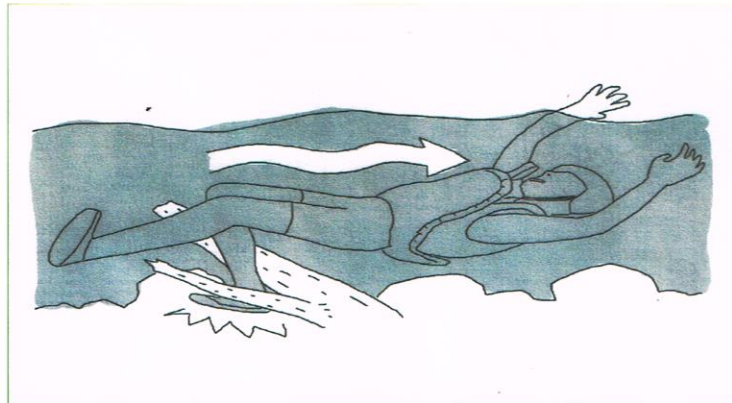


# 落ち込みSWIM



**約束:絶対に川の中では、  
立ってはいけない。**

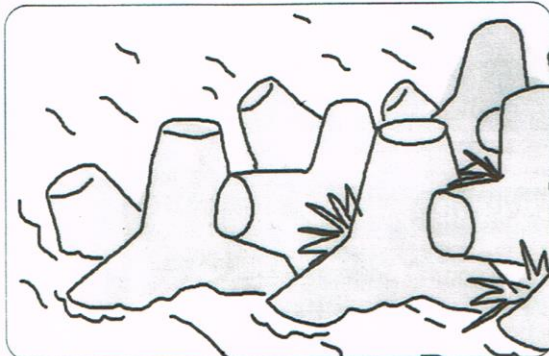


# Safety Card

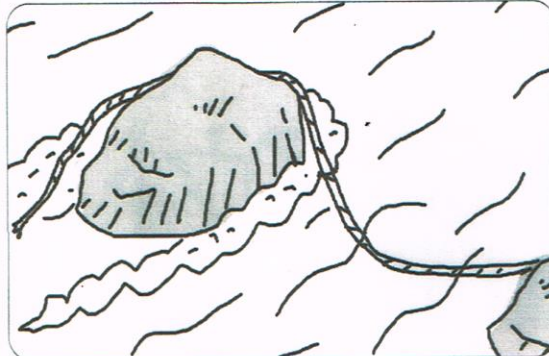
## ストレーナーの種類



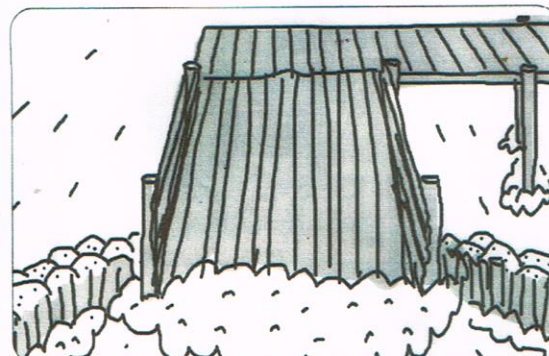
典型的なストレーナーは倒木、竹藪、引っ掛かった丸太など



消波ブロックは水流を反射せずすき間に流してしまう



ワイヤーケーブルやロープ。水没して見えないこともある

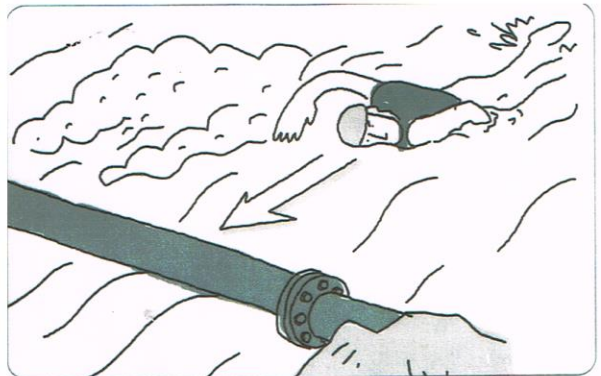


アユ捕りのヤナもストレーナーのひとつ。増水時は特に注意

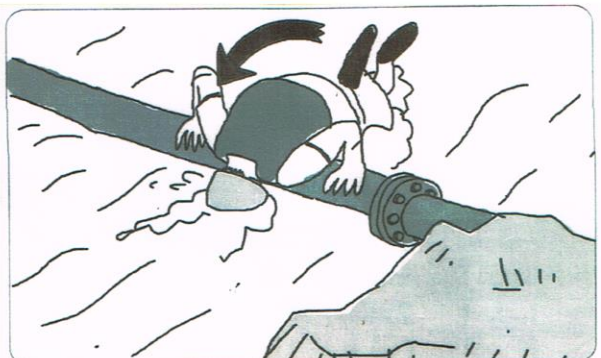
## ストレーナーへ流された場合



●表出岩などは、ホワイトウォーター・フローポジションで流されつつキックすれば回避できる。が、ストレーナーは別の対処法が必要になる



●ストレーナーを見つけたら、アグレッシブ・スイムでストレーナーを回避するのが第一。間に合わなければ、ストレーナーに向かって泳ぎ、勢いをつける



●両腕を伸ばし、ストレーナーに当たった瞬間に跳び箱の要領でストレーナーに這い上がる。これがストレーナー・スイムだ。安全な場所で練習しよう