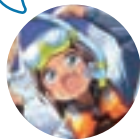


## 潜水的3大安全要点!

### 1 身体不舒服时, 请不要潜水!



危险!!  
潜水 NG



- 在身体不舒服、酒后或宿醉的状态下潜水, 可能会导致事故或减压病的发生。
- 因潜水员的疏忽或既有疾病恶化所导致事故时有发生。请做好健康管理, 制定足够宽松的潜水计划, 并重新认识潜水风险, 努力做到安全潜水。

### 2 惊慌失措会致命! 去参加潜水培训吧!



- 因潜水技术欠佳而导致的海水误饮事故时有发生。请认真接受培训, 掌握技巧, 避免陷入恐慌。

### 3 潜水前的确认和沟通很重要!



- 在潜水之前, 请务必与教练就潜水计划和紧急情况下的应对措施等事项进行充分确认和沟通, 万一发生意外, 也不要慌张, 应缓慢上浮, 并等待救援。

## 请选择优良认证业者

所谓“优良认证业者(安全措施优良海域的休闲服务提供者)”, 是指被冲绳县公安委员会认定为符合《水上安全条例》中规定的安全措施标准, 并获得认证的经营者。游客可以放心参加这类店铺提供的旅游项目。

由此确认



## 致50岁以上的朋友

### 50岁以上人群 导致重伤或死亡的事故频发 检查身体状况, 制定宽松的行程

近年来, 在进行海上休闲活动时发生的事件中, 50岁以上人群最终导致重伤或死亡的事故呈增多趋势。海上休闲活动对身体负担较大, 请制定宽松的行程。如身体不适, 请勿下海。

重伤、死亡、失踪等人员的年龄构成



过去5年间(2021年~2025年), 与海上休闲活动相关重伤、死亡及失踪人员(共计156人)的年龄构成

※根据第十一管区海上保安总部的统计数据



### 遇到困难或“万一”情况时 海上事件与事故请拨打118 (第十一管区海上保安总部)

110(冲绳县警察总部)  
火警与急救请拨打119(消防)

### 为了能够应对“万一”的情况 请将手机放入防水袋等容器中 确保通信联络手段



请开启位置服务GPS, 以便能够准确告知所在位置。另外, 某些海岸可能存在通信信号较弱的区域, 请事先确认。



## 其他实用信息



其他实用信息  
请参阅“冲绳海洋安全门户网站”。



关于本项工作的整体相关事宜, 请咨询海洋休闲事故防止对策事业实施事务局(株式会社Oriental Consultants ☐ oki\_mls@oriconsul.com)。

必看!

# 为了安全地享受 冲绳大海的乐趣



©Egumi Sora/SHINCHOSHA

在美丽的冲绳海域, 每年有超过100人遭遇事故。了解风险与应对措施至关重要。



冲绳县



冲绳县警察



第十一管区海上保安总部



一般财团法人冲绳海洋休闲安全局



一般财团法人冲绳观光会议局

# 下海玩水前，了解浮潜与游泳的6大安全要点！

## 要点1

### 要去哪里？

那片海域有救生员吗？  
先调查一下要前往的海域吧！

在没有救生员或安全监测员的海域，有遇上离岸流或危险海洋生物的风险，万一发生意外，也没有完善的救援体系，因此请务必事先调查要前往的海域。

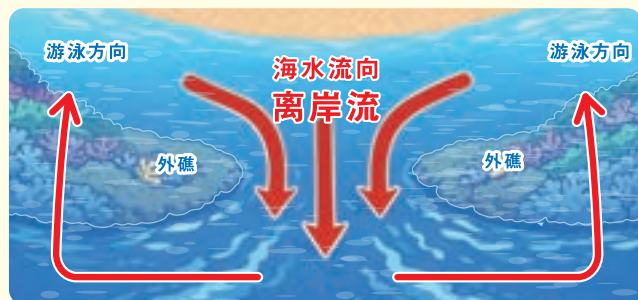


寻找有救生员的海水浴场由此进

### 在没有救生员的海岸可能发生的风险与应对措施

#### 将人卷向外海的离岸流

请小心会将人带向外海的离岸流。万一被离岸流卷走，请不要逆流挣扎，而是要与陆地平行游动，因为即使是游泳选手也很难逆流而上。离岸流通常发生在白色浪花带间断的地方。



#### 海里充满了危险生物



波布水母(箱水母) 僧帽水母 玫瑰毒鲀(石头鱼) 棘冠海星 海蛇

为了保护自己免受海洋危险生物的伤害，请穿着长袖防晒衣(水母衣)以及厚底凉鞋或潜水靴。

海洋危险生物详情由此进



## 要点2

### 要准备什么？

浮潜请准备5件套



## 要点3

### 要和谁去？

不要单独行动，两个人以上结伴下水组成“潜伴”吧！

许多意外都是在独自下水时发生的。请务必两人以上同行，以便发生状况时能互相帮助。请随时保持在对方附近，并互相确认状况，以“潜伴”的形式享受水中乐趣。

其他安全享受浮潜的技巧与知识由此进



## 要点4

### 要怎么穿？

要正确穿着救生衣！

救生衣请选择适合自己的尺码，拉上所有拉链。如果有裆部固定带，请务必穿过裆部并扣好。

腰带要拉到稍微有点紧的程度！

如果有裆部固定带，记得穿过去扣上！



## 要点5

### 海上天气风云万变！

海上天气变化无常，请事先确认天气预报！

请通过天气预报确认海浪高度、风向以及潮汐涨退。根据实际情况，有时也必须做出不下水的判断。

## 要点6

### 下水后要做什么样的练习？

掌握最轻松的漂浮方式与姿势！

被海浪卷入或呛到海水，可能会引起恐慌。因此下水后，请先在浅滩处穿好救生衣，练习一下漂浮的姿势。

#### 漂浮方式范例① 蛙式姿势



最重要的是用自己觉得轻松的姿势，确保呼吸顺畅。

#### 漂浮方式范例② 仰躺姿势

