



Water Safety Guide

To Enjoy
the Ocean Safely



海上保安庁
JAPAN COAST GUARD

水上安全指南

- ✓ 确认您的身体状况是否适合进行相关活动。
- ✓ 出发前查看天气预报，了解气象和海况。
- ✓ 务必穿戴救生衣。



机动船

⚠️ 预防事故的三大要点 ⚠️

- ① 出发前进行船只检查。
- ② 定期由专业维修人员进行维护保养。
- ③ 遵守海上交通规则。



水上摩托艇

⚠️ 预防事故的三大要点 ⚠️

- ① 靠近游泳者等人员附近时减速慢行。
- ② 事先了解翻船后的自我救援方法及注意事项。
- ③ 禁止抛落乘客或乱甩拖曳器具等危险行为。



游泳

⚠️ 预防事故的三大要点 ⚠️

- ① 限于在有救生员或管理员的正规海水浴场游泳。
- ② 监护人应始终在儿童身边看护。
- ③ 禁止酒后下水游泳。



浮潜

⚠️ 预防事故的三大要点 ⚠️

- ① 穿戴脚蹼、潜水镜和呼吸管这三件套装备。
- ② 避免单独行动，建议多人结伴进行活动。
- ③ 禁止酒后下水。



划艇（皮划艇）

⚠️ 预防事故的三大要点 ⚠️

- ① 出海前掌握翻船脱离和回正等基本技能。
- ② 出发前检查船体状况。
- ③ 初学者需通过培训课程学习基本知识与技能。



立式划桨（SUP）

⚠️ 预防事故的三大要点 ⚠️

- ① 尤其是初学者，选择风速低于5m/s、浪高低于50cm的环境活动。
- ② 确认必要的装备和相关知识技能。
- ③ 初学者参加培训课程学习基本知识和技能。



小船（MINIBOAT）

⚠️ 预防事故的三大要点 ⚠️

- ① 注意保持船体平衡。
- ② 限于浪高不超过20cm、风速不超过4m/s的条件下出航。
- ③ 考虑船只性能和故障时的应对，仅在可用桨划回的范围以内活动（离岸1公里以内）。



钓鱼

⚠️ 预防事故的三大要点 ⚠️

- ① 选择适合钓鱼环境的装备。
- ② 避免单独钓鱼，建议多人同行。
- ③ 禁止进入禁入的区域。