

随着夏季的到来，与家人和朋友一起去海边或河边的机会越来越多，为防止发生事故，在海或河玩耍时一定要切记注意安全，遵守以下规则。



(1) 远离“禁区”

切勿靠近大海或河流等水域且有“禁止侵入”标志的区域。

(2) 身体不适时请勿逞强，请注意休息。

当您感觉不舒服时下水是很危险的，如果您感到疲倦或睡眠不足，请不要逞强。

(3) 避免单独行动

外出时不要独自一人，另外外出时告诉家人或朋友你要去哪里以及什么时候回家。

(4) 请勿让儿童离开视线内

切勿让儿童独自在海或河流中玩耍，并应始终保持有成人陪伴，并确保您的孩子穿着适合他们身体的救生衣并让儿童在视线范围内。

(5) 饮酒后不要进入大海或河流

饮酒后游泳是极其危险的，无论是在海里还是在河里。

饮酒后避免游泳，它还可能导致您无法照看孩子。



(6) 始终保持穿着救生衣

穿救生衣，穿适合您身体尺寸的救生衣，并且

提前务必对救生衣进行保养和检查。



(7) 确保紧急救援联系方式

确保您的通讯工具，例如手机，以便您可以快速联系救援人员，我们建议您使用带有带子的防水包，以防止手机浸入水中而无法使用。

请拨打 110（警察）或 119（消防）救援。

或联系日本海上警卫队的紧急电话号码 118 进行救援。