

潛水的3大安全要點！

1

身體不舒服時，請不要潛水！



危險！！
潛水NG



- 在身體不舒服、酒後或宿醉的狀態下潛水，可能會導致事故或潛水夫病的發生。
- 因潛水員的疏忽或既有疾病惡化所導致的意外時有發生。請做好健康管理，制定足夠寬裕的潛水計畫，並重新認識潛水風險，努力做到安全潛水。

2

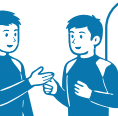


驚慌失措會致命！ 去參加潛水訓練吧！

- 因潛水技術欠佳而導致誤飲海水的事件時有發生。請認真接受培訓，掌握技能，避免陷入恐慌。



3



潛水前的確認 和溝通很重要！



- 在潛水之前，請務必與教練就潛水計畫和緊急情況下的應對措施等事項，進行充分確認和溝通，萬一發生意外，也不要慌張，應緩慢上浮，並等待救援。

請選擇優良認證業者

「優良認證業者（安全措施優良海域休閒活動提供業者）」係指被沖繩縣公安委員會認定為符合《水上安全條例》中規定的安全措施標準，並獲得認證的業者。遊客可以放心參加這類店鋪提供的旅遊項目。

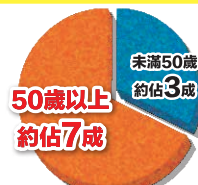
由此確認



致50歲以上人士

50歲以上人士 發生重傷或死亡的事故頻繁 請確認身體狀況，制定寬裕的行程

重傷、死亡、失蹤人士的年齡結構



過去5年內（2021年~2025年），
與海洋休閒活動相關的重傷、
死亡及失蹤者（共156人）的年齡結構
※根據第十一管區海上保安總部的統計數據

近年來，在海洋休閒活動發生的事故中，50歲以上人口最終重傷或死亡的事件呈現增多趨勢。海洋休閒活動對身體負擔較大，請制定寬裕的計畫。如身體不適，請勿下海。



遇到困難或「萬一發生事故」時 海上事件或事故請撥打118 （第十一管區海上保安總部）

110（沖繩縣警察總部）
火災與急救請撥119（消防）

為了能夠應對「萬一發生事故」的情況 請將手機放入防水袋等容器中 確保通訊聯絡手段

請開啟位置服務GPS，以便能準確告知所在位置。另外，某些海岸可能有通訊訊號較弱的區域，請事先確認。



其他實用資訊



其他實用資訊
請參閱「沖繩海洋安全入口網站」。



關於應對措施的所有相關事宜，請諮詢海洋休閒事故防止對策事業實施事務局（株式會社 Oriental Consultants ☐ oki_mls@oriconsul.com）。

必看！

為了安全地享受 沖繩海洋的樂趣



©Egumi Sora/SHINCHOSHA

在美麗的沖繩海域，每年有超過100人遭遇意外。
了解風險與應對措施至關重要。



沖繩縣



沖繩縣警察



第十一管區海上保安總部



一般財團法人沖繩海洋休閒安全局



一般財團法人沖繩觀光會議局

下海玩水前，浮潛與游泳的6大安全要點！

要點1

要去哪裡？

那片海域有救生員嗎？
先調查一下要前往的海域吧！

在沒有救生員或安全監測員的海域，有遇上離岸流或危險海洋生物的風險。萬一發生意外，也沒有完善的救援體系，因此請務必事先調查要前往的海域。

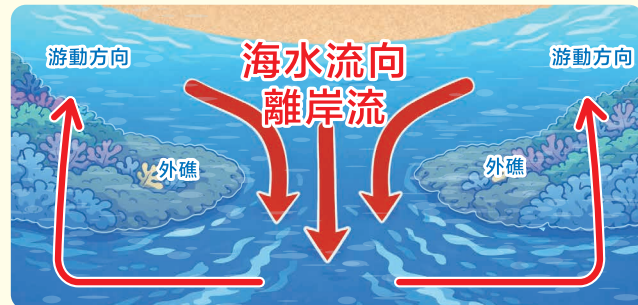
尋找有救生員的海水浴場由此進



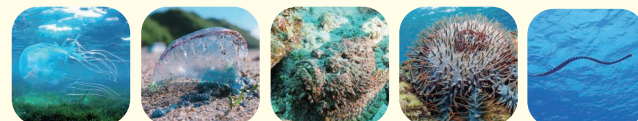
在沒有救生員的海岸可能發生的風險與應對措施

將人捲向外海的離岸流

請小心會將人帶向外海的離岸流。萬一被海浪捲走，請不要逆流掙扎，而是要與陸地平行游動，因為即使是游泳選手也很難逆流而上。離岸流通常會發生在白浪中斷的地方。



海裡充滿了危險生物



波布水母（箱型水母）

僧帽水母

玫瑰毒鰩（石頭魚）

棘冠海星

海蛇

為了保護自己免受海洋危險生物的傷害，請穿著長袖防曬泳衣（水母衣）以及厚底涼鞋或防滑膠鞋。

海洋危險生物詳情由此進



要點2

要準備什麼？

浮潛請準備5件套



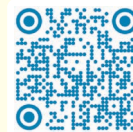
要點3

要和誰去？

不要單獨行動，兩人以上結伴下水組成「潛伴」吧！

許多意外都是在獨自下水時發生的。請務必兩人以上同行，好在發生狀況時能互相幫助，請隨時保持在對方附近，並互相確認狀況，以「潛伴」的形式享受玩水樂趣。

其他安全享受浮潛的技巧與資訊由此進



漂浮方式範例① 蛙式姿勢



漂浮方式範例② 仰躺姿勢



最重要的是用自己覺得輕鬆的姿勢，確保呼吸順暢。

要點4

要怎麼穿？

一起正確穿著救生衣！

救生衣請選擇適合自己的尺寸，拉上所有拉鍊。如果有胯下固定帶（襠帶），請務必穿過胯下並扣好。

腰帶要拉到稍微有點緊的程度！

如果有胯下固定帶，記得穿過去扣上！



要點5

海上天氣風雲萬變！

海上天氣變化多端，
請事先確認氣象預報！

請透過氣象預報確認海浪高度、風向以及潮汐漲退。根據實際情況，有時也必須做出不下水的判斷。



要點6

下水後要做什麼樣的練習？

掌握最輕鬆的漂浮方式
與姿勢！

被海浪捲到或呛到海水，可能會引起恐慌。因此下水後，請先在淺灘處穿好救生衣，練習一下漂浮的姿勢。

