

## “水上活动注意事项”

今年炎热的夏天又来临了。在暑假和周末期间，男女老少到海边或河边享受水上活动的机会也随之增加。然而，海边和河边充满了各种危险。

因此，我们将在这期为大家介绍关于水上活动时的注意事项。

### 【救生衣】

人类的浮力是有极限的。无论大人还是小孩，都应正确穿戴救生衣。河水有“水流”，海水有“波浪和潮汐”，即使是游泳高手，也有可能发生溺水。

### 【寻求救助】

据说在实施水难救援时，救援者自身遭遇水难事故的风险非常高，且容易引发次生灾害。如果遇到事故，请首先向周围的人呼救“救命！”，寻求帮助，同时若发生在河流中的事故请联系（消防部门）求援，发生在海上的事故请联系（海上保安厅）请求救援。

- 河中事故：拨打 119（消防）
- 海中事故：拨打 118（海上保安厅）



### 【采取风险较低的行动】

面对溺水者时，应先确保自身安全，然后从风险较低的措施开始采取行动。

- (1) 大声呼喊
- (2) 投掷漂浮物（游泳圈、冷藏箱、塑料瓶等）
- (3) 投掷救生绳或长条状物体等

为了度过一个安全又愉快的夏天，在海边或河边戏水时请务必多加小心！

对本栏目有任何疑问，意见或要求，请联系：（公益财团法人）宫崎县国际交流协会

TEL: 0985-32-8457 FAX : 0985-32-8512 Email miyainfo@mif.or.jp

对日常生活有任何疑问或心事，请联系：宫崎外国居民支援中心

TEL: 0985-41-5901 FAX: 0985-41-5902 Email support@mif.or.jp