

注意海洋、山区，以及自行车事故！

在日本，每年都有很多人在海洋、河川及山区发生意外。

若缺乏正确知识或未制定计划贸然行动，可能导致意外发生，甚至危及生命。因此，在海洋、河川或山间游玩时，请务必注意以下事项。

◆注意水难事故！～在海边或河川玩耍时的注意事项～

- 身体不适时，请勿游泳。
- 饮酒后，绝对不要游泳。
- 在海边或河流玩耍时，务必穿戴救生衣。
- 确认禁止游泳或危险区域的警示牌，切勿在这些区域玩耍或游泳。
- 海中有突然变深或水温骤降的区域，请务必注意。
- 河川中水流湍急或突然变深的区域较多，请务必注意。
- 日本的河川即使天气晴朗也可能突然水位上涨，请务必注意。
- 当听到雷声或突然天色变暗时，河川水位可能上涨，请务必注意。
- 天气恶劣时，请避免在海边或河川中玩耍或钓鱼。
- 海或河川的底部非常滑，请注意。
- 在捕鱼或钓鱼时，有掉入海或河川深处的危险，请注意。

◆预防山岳事故！～登山时的注意事项～

- 根据体力和身体状况，选择适合自己的山峰进行攀登。
- 提前规划好登山路线和行程，留出足够的余地。
- 将登山行程告知家人、朋友或同事。
- 携带登山所需的食品、饮用水、手机及充电宝。
- 为应对天气和气温变化，请准备好保暖衣物。
- 尽量与多人同行，并尽量与有登山经验的人一起行动。
- 山间天气变化迅速，若天气恶化，请立即停止登山并返回。
- 若发生事故，请通过手机拨打110或119联系警方或消防部门求助。求助后请勿随意移动。

◆预防自行车事故！～骑行时的注意事项～

- 骑自行车时，请佩戴头盔，并沿车道左侧行驶。避免并排骑行。遵守交通信号。
- 饮酒后禁止骑自行车。禁止在骑行时使用手机或耳机。禁止双人骑行。
- 天黑后务必开启车灯。同时注意控制车速。
- 恶劣天气时请避免骑行。禁止一边撑伞一边骑行。
- 自行车请停放在指定的停车场，并务必上锁。