

請注意海邊、山區與自行車事故！

在日本，每年都有許多人在海邊、河川或山區活動時發生意外。

如果沒有正確的知識與計畫就貿然前往，可能導致危險，甚至危及生命。因此，在海邊、河川或山區遊玩時，請務必注意以下事項。

◆ 注意水上活動意外！～在海邊、河川遊玩時的注意事項～

- ・ 身體不適時，請不要下水游泳。
- ・ 切勿酒後游泳。
- ・ 在海邊或河川遊玩時，請務必穿戴救生衣。
- ・ 請留意「禁止游泳」或「危險水域」的告示牌，避免在這些地方遊玩或下水。
- ・ 海水可能突然變深，水溫也會驟降，請多加留意。
- ・ 河川常有水流湍急或突然變深的區域，請務必小心。
- ・ 日本的河川，即使天氣良好，水量也可能突然增加，請務必注意。
- ・ 打雷或天色突然變暗時，河水可能暴漲，請立即上岸。
- ・ 天氣不佳時，請避免在海邊或河川遊玩、釣魚。
- ・ 海底或河床濕滑，行走時請小心。
- ・ 捕魚或釣魚時，有跌入深水區的危險，請務必小心。

◆ 防止山難！～登山時的注意事項～

- ・ 請依照自身的體力與健康狀況，選擇適合的登山路線。
- ・ 事先規劃好登山路線與行程。
- ・ 將登山行程告知家人、朋友或同事。
- ・ 登山時請準備必要的食物與飲水，並攜帶手機及行動電源。
- ・ 為因應天氣與氣溫的變化，請攜帶防寒衣物。
- ・ 儘量結伴同行，最好與有登山經驗的人一起行動。
- ・ 山區天氣多變，若天候惡化，請立即停止登山並折返。
- ・ 若不幸發生山難，請用手機撥打 110 或 119，向警察或消防單位求助。發出求救訊號後，切勿隨意移動位置。

◆ 預防自行車事故！～騎乘自行車時的注意事項～

- ・ 騎自行車時請務必戴安全帽，靠左側行駛，避免並排，並請遵守交通號誌。
- ・ 禁止酒後騎車。騎車時勿看手機、聽音樂。禁止雙載。
- ・ 天色昏暗時，請開車燈，並注意不要超速。
- ・ 天氣不佳時，避免騎乘自行車；並請不要撐傘騎車。
- ・ 自行車應停放於指定停車場並上鎖。