

極寒の海への

海中転落に注意!!



海中転落したときの水中温度と生存時間の関係

水温	意識不明までの時間	予想生存時間
0～5℃	15～30分	30～90分
5～10℃	30～60分	1～3時間
10～15℃	1～2時間	1～6時間

一般財団法人 海技振興センター「船員の低体温症対策ガイドブック」より抜粋

東北周辺海域の冬季の海水温は約5～12℃です。(気象庁ホームページより)

冬の海の海水温度は10℃以下となる場合があり、海中転落した場合、**低体温症**となるリスクが大幅に上昇します。水温が5℃から10℃だと、最初に震えが止まらなくなり、思考力・判断力の低下が発生し、**30～60分で意識不明**となり、**1～3時間で命の危険**があると言われており、**速やかな救助**が必要となります。

まずは、海中転落を防止しましょう!!

- 安定した状態で作業し、足を踏み外さないように注意する
- 船に乗船中の方は、機関や舵を使用し船首を波に立てる 等

八戸海上保安部交通課

青森県八戸市築港街2-16 0178-32-4691

●海中転落してしまった場合

○速やかに海から上がることが重要！
船に上がるには梯子が有効ですが、
自身でも作成できる**縄梯子**も有効です。
万が一の海中転落に備えましょう！

縄梯子の作り方
はこちら→

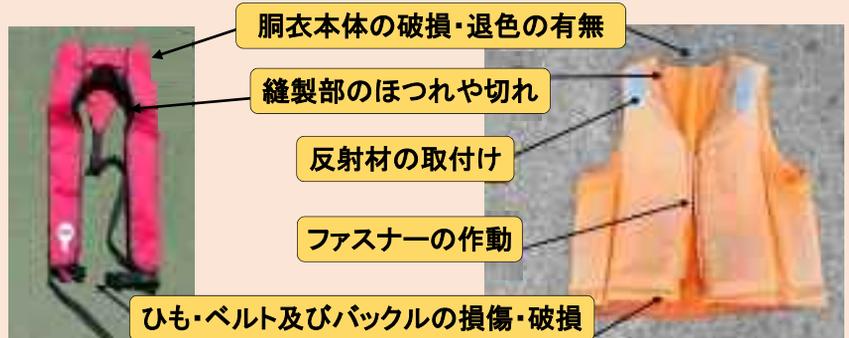


●自己救命策3つの基本

○ライフジャケットの常時着用

ライフジャケットは**適切なサイズ**のものを**正しく着用**しないと、海中転落した際に脱げてしまうなど、十分な浮力を確保することができません。

装着前に**破損等を点検**し、**ベルトや股紐の緩みがない**ように着用しましょう。



○防水パック入りスマートフォン等による連絡手段の確保

スマートフォンは**防水パック**に入れ携行するなど、万が一の連絡手段をしっかりと確保しましょう。



○海上保安庁緊急通報用電話番号「118番」の活用

海上保安庁が118番にて通報を受けた際は、緊急通報位置情報システムにより、おおよその位置が把握できます。また、**GPS機能がON**であれば、より正確な位置が特定でき、迅速な救助活動に繋がる可能性が高くなります。



118

ライフジャケットの着用方法や落水状況動画については
ウォーターセーフティガイド



沿岸域情報提供システム **すぐに検立つ!**
海の安全情報

