الممرات البحرية هي تلك الفتحات التي توصل بحرين و هي اما صناعية و تشمل القنوات و اما طبيعية و تشمل المضايق .

فالقناة هي ممر مائي صناعي تصل بين بحرين بقصد تسيير الملاحة الدولية و اهم القنوات هي قناة السويس حيث تصل البحر الابيض المتوسط بالبحر الاحمر و تقع بالاقليم المصري و نضمت اتفاقية القسطنطينية لعام 1888م احكام الملاحة و الصيانة و تطوير القناة بالأضافة الى حل كل ما يمكن ان تثيره تلك المسألة .

على ان هناك قنوات اخرى على قدر من الاهمية مثل قناة بنما و التي تصل المحيط الاطلسي بالمحيط الهادي و تقع في اقليم جمهورية بنما , و قناة كيبل و تصل بحر البلطيق ببحر الشمال و تقع برمتها في المانيا .

اما المضايق فهي ممر مائي طبيعي يصل بين بحرين و لا يتجاوز اتساعه ضعف عرض البحر الاقليمي , و وفقا لاتفاقية قانون البحار لعام 1982م هناك 3 انواع من المضايق حيث حددت تلك الاتفاقية نظامين للملاحة يحكم هذه الانواع هما نظام المرور العابر و نظام المرور البرئ الذي لا يجوز وقفه .