# GABAY SA PAMUMUHAY SA TAGLAMIG

NIlikha noong Disyembre 2023
May parteng binago noong Nobyembre 2024
May parteng binago noong Oktubre 2025

# Mga Nilalaman

TAGLAMIG SA HOKKAIDO — 1

PAGHAHANDA SA MALAKAS NA BUHOS NG SNOWBLIZZARD — 2

LIGTAS NA PANANATILI SA TAHANAN — 5

WASTONG PAGPALA NG SNOW/NIYEBE — 8

WASTONG PAGLALAKAD SA TAGLAMIG — 10

PAGMAMANEHO SA TAGLAMIG — 12

LIGTAS NA PAGSASAGAWA NG MGA WINTER SPORTS — 17

MGA SANGGUNIAN — 19

# TAGLAMIG SA HOKKAIDO

Ang Hokkaido ay mas malamig at mas kaunti ang pagpatak ng ulan kumpara sa mga rehiyon sa Timog Japan, na ang karaniwang temperatura ay nasa 5-10 ℃ at may 600 - 1,600 mm. karaniwang patak ng ulan. Mas malamig sa panahon ng taglamig at sa pinakamalamig na buwan, ang pangkaraniwan na temperatura ay hindi tataas sa 0°C. Na kung saan mababalot ng niyebe ang karagatan ng Okhotsk simula Enero hanggang Pebrero.

Pinagmulan: "Hokkaido Data Book 2025" Hokkaido Government

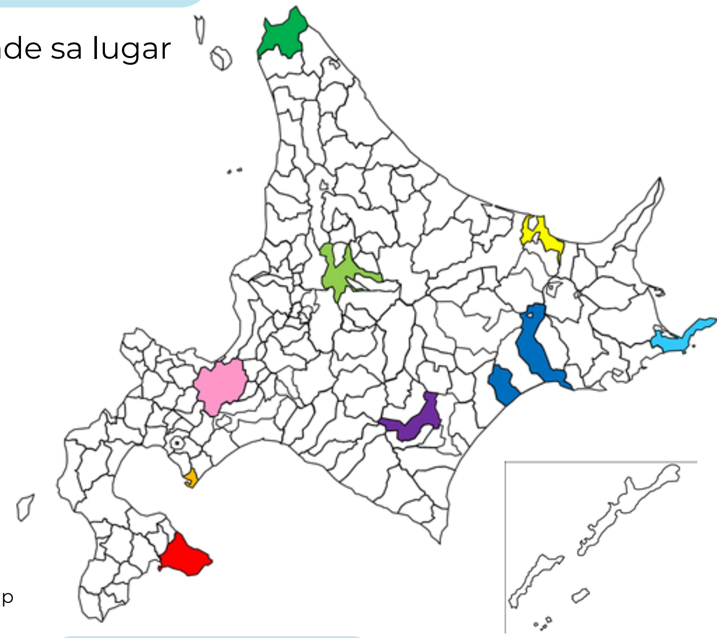
## TAGAL NG TAGLAMIG

Ang Taglamig sa Hokkaido ay tumatagal mula Disyembre hanggang Pebrero, subalit kahit sa huling taglagas at maagang tagsibol ay malamig pa rin at maaaring mag-niyebe o snow.

| EN | PEB | MAR | ABR | MAY | HUN | HUL | AGO | SEP | OKT | NOB | DIS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| TAGLAMIG | | TAGSIBOL | | | TAG INIT | | | TAGLAGAS | | | |

## TEMPERATURA / ULAN NG NIYEBE/BLIZZARD

Ang Temperatura at ulan ng niyebe ay depende sa lugar na tinitirahan. Alamin sa data na nasa ibaba



| LUNGSOD | DIS | | EN | | PEB | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Wakkanai | -4.2°C | 0.1°C | -6.8°C | -2.7°C | -7.1°C | -2.5°C |
| Abashiri | -5.9°C | 0.7°C | -9.4°C | -2.4°C | -10.1°C | -2.5°C |
| Asahikawa | -7.9°C | -0.8°C | -12.3°C | -3.5°C | -12.7°C | -2.1°C |
| Nemuro | -3.6°C | 2.1°C | -6.9°C | -1.1°C | -7.6°C | -1.6°C |
| Kushiro | -7.1°C | 2.5°C | -10.4°C | -0.6°C | -9.9°C | -0.4°C |
| Obihiro | -8.9°C | 1.1°C | -13.7°C | -1.9°C | -12.6°C | -0.6°C |
| Sapporo | -4.1°C | 2.1°C | -7.0°C | -0.6°C | -6.6°C | 0.1°C |
| Muroran | -1.8°C | 2.9°C | -4.2°C | 0.3°C | -4.1°C | 0.5°C |
| Hakodate | -3.5°C | 3.3°C | -6.2°C | 0.7°C | -5.9°C | 1.5°C |

**Asul**: Buwanang Average ng Low Temp **Pula**: Buwanang Average High Temp

| LUNGSOD | PATAK NG YELO TAUNANG AVERAGE |
|---|---|
| Wakkanai | 129 cm |
| Abashiri | 90 cm |
| Asahikawa | 125 cm |
| Nemuro | 43 cm |
| Kushiro | 32 cm |
| Obihiro | 52 cm |
| Sapporo | 137 cm |
| Muroran | 49 cm |
| Hakodate | 91 cm |

*Climate Normal Values from Japan Meteorological Agency's "Statistical Period 1981-2010 Data"

## ALAM MO BA?

Ang kanlurang parte ng karagatan ng Japan sa Hokkaido ay maraming ulap at mga araw na pagulan ng niyebe kaya ang mga estudyante ay madalas na tinuruan ng ski sa eskwelahan.

Sa kabilang dako, ang parte ng Pasipiko (silangan) ay may mas maraming araw at kaunti ang pagulan ng niyebe, kaya't ang mga estudyante naman ay madalas turuan ng skating.

Kahit parehong nasa loob ng Hokkaido ay may pagkakaiba sa mga klima rito!

Pinagmulan: Japan Meteorological Agency

# PAGHANDA SA MALAKAS NA PAGBUHOS NG NIYEBE/BLIZZARD

## Ano ang Malakas na pagbuhos ng niyebe/Blizzard?

### Ukol sa Blizzard

**ANO ANG BLIZZARD?**

Ang blizzard ay isang malakas na ihip ng hangin na may kasamang niyebe o snow .

Hinihipan nito ang naipong yelo sa himpapawid na nagdudulot ng white out na kung saan puti ang lahat at walang makikitang anuman.

Ang nahipang yelo ay maiipon sa mga iba't-ibang lugar na magiging sagabal sa mga gusali, sasakyan at lilikha ng makapal na niyebe.

### KAILAN MALAMANG MAGKAROON NG BLIZZARD?

Madalas magkaroon ng Blizzard sa pagdaan ng nabuong low-pressure system o malakas na pressure pattern. Makikita sa weather map na ang mga isobars ay magkakalapit.

Ang ibang katangian ng blizzard ay mabilis na pagpalit ng lakas ng hangin kung ang low pressure system ay biglang kumilos o kaya ay sa mga lugar na biglang bumukas ang lupain.

Kahit na maganda ang sinag ng araw na may ihip ng hangin, huwag maging kampante. Maaaring magkaroon ng blizzard, kaya't lubos na mag-ingat sa biglaang pagpalit ng panahon.

### MGA URI NG PINSALANG DULOT NG BLIZZARD

- Napakadelikadong magmaneho, maaaring lumubog ang sasakyan kahit sa 20 cm na naipong niyebe.
- Sa loob ng bahay, maaaring malason ng carbon monoxide kung matatakpan ng niyebe ang balbula ng heater. At, gayundin maaaring maharang ng niyebe ang pinto at mahihirapang buksan ito.

**KAHIRAPAN SA PAGLALAKAD DAHILAN NG MALAKAS NA HANGIN AT MALABONG PANINGIN**

- Ang malakas na ihip ng hangin ay nagdudulot ng kahirapan sa paglalakad at ang pagbuhos ng snow ay nakakalabo ng paningin na kung saan hindi malaman ang direksyong pupuntahan.
- At dahil sa paglabo ng paningin, mahirap para sa mga nagmamaneho ang makita kung may taong naglalakad kaya napakadelikadong maglakad.

**PAGLIPAD NG MGA LABI NG NASIRANG BAGAY DAHILAN NG MALAKAS NA HANGIN**

- Mga bagay tulad ng billboards, bubong na nilipad ng malakas na hangin.

**PAGKAWALA NG KURYENTE**

- Maaaring mawalan ng kuryente dahilan ng maraming niyebe, malakas na hangin o pagliapd ng mga labi ng nasirang bagay na kung saan hindi magagamit  ang ilaw at heater.
- Hindi posibleng agad maaayos hangga't hindi gumanda ang panahon na magpapahaba ng oras na walang kuryente.

Pinagmulan: "Handa ka na ba? Paghahanda sa Blizzard"  Hokkaido Government

# PAGHAHANDA SA BLIZZARD

## MGA KAUGNAY NA KALAMIDAD NG BLIZZARD SA HOKKAIDO

## MGA HALIMBAWA NG KALAMIDAD NA KAUGNAY NG BLIZZARD

May mga kalamidad na normal na nangyayari sa Hokkaido na kaugnay ng Blizzard. Nasa ibaba ang mga ilang halimbawa ng mga nakaraang pangyayari.

**1~3 PEB 2001** **EMBETSU / TESHIO AREA**

Mga 110 sasakyan ang na stranded, lagpas 200 tao ang lumikas

**23~24 PEB 2008** **CHITOSE AT NAGANUMA**

Mga 300 sasakyan ang na stranded, 5 tao ang naging sugatan

**5~6 EN 2011** **ERIMO**

43 sasakyan ang na stranded, lagpas 100 tao ang lumikas

**26~27 NOB 2012** **MURORAN / NOBORIBETSU AREA**

Mga 55,000 bahay ang nawalan ng kuryente dahilan sa pagtumba ng power transmission towers, atbp.

**15~16 PEB 2012** **WAKKANAI / HORONOBE AREA**

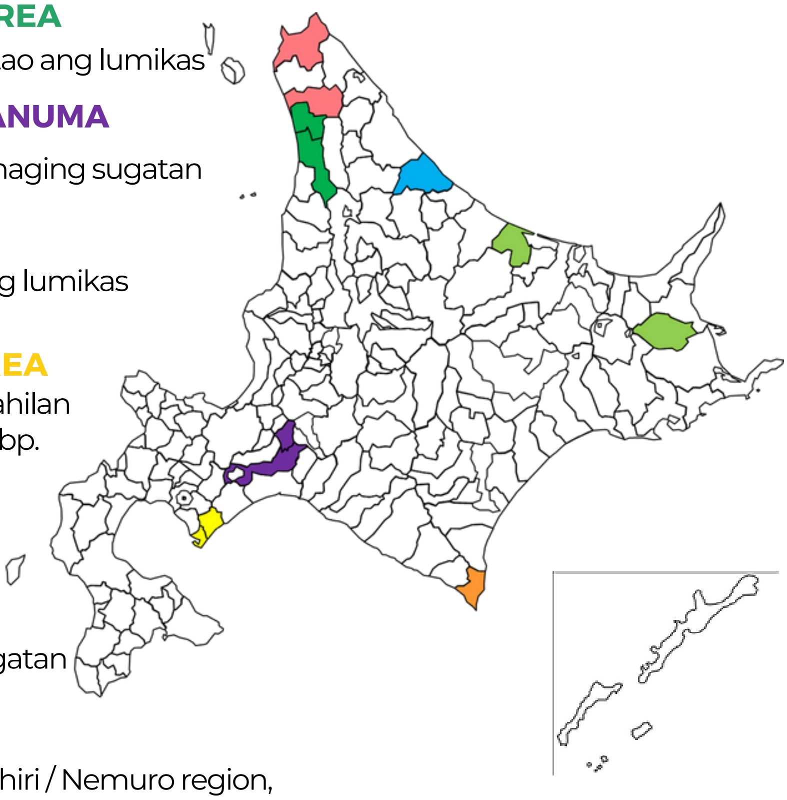
Mga 150 sasakyan ang na stranded

**21 PEB 2012** **OMU**

Banggaan ng 12 sasakyan, 3 tao ang naging sugatan

**2~3 MAR 2013** **NAKASHIBETSU / YUBETSU AREA**

Mahigit 500 sasakyan ang na stranded sa Abashiri / Nemuro region, 9 ang nasawi



Pinagmulan "Handa ka na Ba? Paghahanda sa Blizzard" Hokkaido Government

## MGA HALIMBAWA NG KALAMIDAD NA KAUGNAY NG BLIZZARD (MGA VIDEO)

Upang mas madaling maintindihan ang mga kalamidad na dahilan ng blizzard, maaaring mapanood ang nakunang aktwal na video ng mga nakaraang pangyayari. Mangyaring ilagay sa isip na ang video ay may kasamang eksenang makikita ang impact ng pangyayari kaya't panoorin sa sariling kapasyahan.

### STRANDED (NAIPONG NIYEBE)

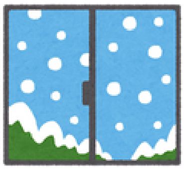
www2.nhk.or.jp/archives/movies/?id=D0026010408_00000

Ito ay ayon sa nakuhang video ng balita ukol sa kalamidad dulot ng blizzard noong ika 2-3 ng Marso 2013 sa Nakashibetsu Town, Yubetsu Town, atbp., mula sa NHK Archives.

### BANGGAAN NG MARAMING SASAKYAN

www.youtube.com/watch?v=nAkY20EQ1OM

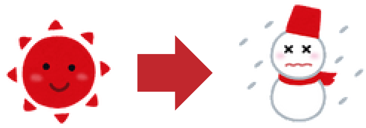
Ito ay pang edukasyong video ng ligtas na trapiko na naglalaman ng mga Aktwal na kondisyon ng mga sakunang naganap dulot ng blizzard at malabong paningin na nilikha ng Pulisya ng Hokkaido. Kasama rito ang mga nakuhang video noong ika 23-24 ng Pebrero 2008 sa Chitose City at Naganuma Town.



# PAGHAHANDA SA BLIZZARD

## HANDA KA NA BA?

## UPANG MAKAIWAS SA PINSALA NG BLIZZARD



- Madalas na ang pinsalang dulot ng bagyo at blizzard ay dahilan ng biglang pagbabago ng magandang panahon sa masamang panahon.
- Kung narinig sa TV o radyo na magiging masama ang panahon, huwag maging kampante kahit na maganda ang panahon sa oras na ito ay siguruhin at alamin ng maaga ang pinakabagong impormasyon ukol sa panahon at daan.
- Kung may banta na may blizzard na darating, iwasang lumabas.

**Japan Meteorological Agency (JMA)**
www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html

**Hokkaido Disaster Prevention Portal**
www.bousai-hokkaido.jp/

**Safety tips (APP)**
www.jnto.go.jp/safety-tips/eng/app.html

**! DOBLEHIN ANG PAG-IINGAT KUNG...**

Kung ang Japan Meteorological Agency ay naglabas ng impormasyon na "Ang blizzard na nangyayari 1 beses kada ilang taon " o "Mangyaring huwag lumabas," nararapat na tayo ay mag-ingat na mabuti!

## MAGING HANDA SA BLIZZARD ARAW-ARAW

### PARA SA LIGTAS NA PANANATILI SA TAHANAN.

- Palaging bigyang pansin ang impormasyon ukol sa panahon at iwasang lumabas kung may banta ng pagsama ng panahon
- Kung ang gamit ay FF-type heater, atbp., mag-ingat sa bentilasyon at iwasang matakpan ng niyebe ang ang balbulang labasan
- Ihanda ang mga sumusunod na bagay sa loob ng bahay kung mawalan ng kuryente at hindi makakalabas ng bahay.

PLASLAYTT

PORTABLE RADYO

DAMIT PANGLAMIG

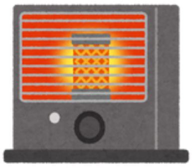
PORTABLE STOVE, FUEL

EMERHENSYANG PAGKAIN, TUBIG NA PWEDENG INUMIN

### KUNG TALAGANG KAILANGAN MAG-MANEHO...

- Kung mai-stranded ang sasakyan dulot ng biglang pagsama ng panahon, atbp, ihanda ang mga bagay na nakasaad sa pahina 13 ng "Mga Bagay na Dapat ihanda bago Magmaneho sa mayelong daan." At siguruhin na puno ang tanke ng gasolina.
- Kung malabo ang paningin at di makita ang daan dahilan ng hangin at snow habang nagmamaneho, tumigil muna sa malapit na istasyon o convenience store at hintaying gumanda ang panahon
- Mangyaring alamin ang mga impormasyon ukol sa mga dapat gawin at mga pag-iingat sa oras na matigil o mai-stranded ang sasakyan na nasa pahina 16.

Pinagmulan: "Handa ka na ba? Paghahanda sa Blizzard" Hokkaido Government



# LIGTAS NA PANANATILI SA TAHANAN

## LIGTAS NA PAGGAMIT NG HEATER

Ang heater ay hindi mawawala sa pamumuhay sa Hokkaido, subalit ang maling paggamit ng gaas at petrolyo ay makakapagdulot ng sakuna. Narito ang 6 na puntos upang maging ligtas at mainit ang inyong Taglamig

### 1 INSPEKSYUNIN MUNA ANG HEATER BAGO GAMITIN

Naging maalikabok ba ang iyong oil/kerosene heater sa loob ng nakaraang 6 na buwan? Kung i-on ito na hindi muna ininspeksyon, maaring maging sanhi ng sunog o sakuna Siguruhing inspeksyunin at linisin muna ito bago gamitin..

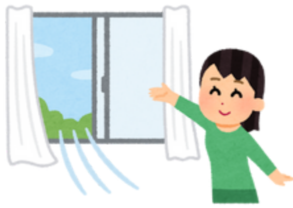
### 2 ALAMIN ANG WASTONG PAGLALAGAY NG PETROLYO, ATBP.

Maraming paraan ang paglalagay ng gaas at petrolyo sa tanke ng heater ayon sa pagkakagawa at modelo nito Siguruhin ang pag tsek ng manual nito at ang lebel ng laman nito upang hindi maubusan kapag nagkaroon ng blizzard.

### 3 HUWAG MAGLAGAY NG BAGAY NA MADALING MASUNOG MALAPIT SA HEATER

Maging maingat at iwasan ang paglalagay ng mga bagay na madaling masunog malapit sa heater gaya ng kurtina, kumot at iba pa na magiging sanhi ng sunog. At huwag ring magsampay ng mga damit sa itaas o kalapit ng heater na maaaring mahulog sa heater pagkatuyo nito at maging sanhi ng sunog.

### 4 REGULAR NA BENTILASYON



Para sa mga gumagamit ng pang gaas na heater, nararapat na regular na buksan ang mga bintana upang makapasok ang sariwang hangin at maiwasang malason ng carbon monoxide.

### 5 INSPEKSYUNIN ANG PASUKAN NG HANGIN AT BALBULA O LABASAN NG USOK

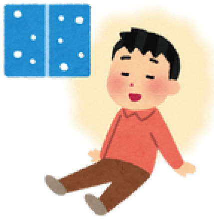
Kung naipon ang yelo sa paligid ng iyong bahay, maaaring matakpan o mabarahan nito ang pasukan ng hangin at balbulang labasan kaya madalas itong inspeksyunin at tanggalin ang yelong nakabara dito

### 6 I-OFF ITO BAGO MATULOG O LUMABAS NG TAHANAN

Hindi natin masasabi kung kailan magkakaroon ng aksidente kapag naiwanang bukas ang heater na hindi natin nakikita, kaya atin itong i-off. Gayundin, kung ang gamit ay electric heater, bunutin ang kurdon mula sa saksakan upang mas lalong ligtas.

Ang pahinang ito ay nilikha ayon sa impormasyon mula sa Japan Industrial Association of Gas and Kerosene Appliances (JGKA) website. Makiita sa website ang impormasyon ukol sa wasto at ligtas na paggamit ng mga pang gaas at pang langis na aparato..

https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html (Wikang Hapon lamang)



# LIGTAS NA PANANATILI SA TAHANAN

## PAANO MAPANATILING MAINIT

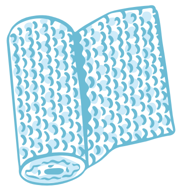
Maraming paraan upang mapanatiling mainit ang bahay bukod sa heater. Magbibigay kami ng simpleng paraan ng insulasyon at mga tip na maaaring gawin ng sinuman upang mapanatiling mainit sa loob sa panahon ng taglamig.

## GAMITAN NG INSULASYON ANG BINTANA

Tuwing taglamig, ang init galing sa loob ng bahay ay lumalabas mula sa bintana. Kaya maaaring gumawa ng ilang pagbabago at gamitan ng insulasyon ang bintana.

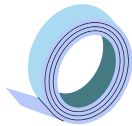
### PALITAN NG MAS MAKAPAL O DOBLE ANG KURTINA

Ito ay makakatulong upang hindi makalabas ang init mula sa bintana. Buksan ang kurtina kung may sinag ng araw na makakatulong ring mapainit ang loob ng bahay at isara kung mawala ang sinag ng araw upang mapanatili ang init sa loob ng bahay.



### MAGLAGAY NG HEAT INSULATING SHEET, ATBP.

Maaaring gumawa ng mga insulation effects sa pamamagitan ng mga makakapal na bagay o paglalagay ng insulation sheet sa bintana

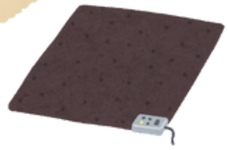


### TAKPAN ANG MGA PUWANG O MGA SIRA

Ang malamig na hangin ay nakakapasok sa loob ng bahay mula sa puwang ng mga bintana at pinto. Maaring maiwasan ito sa paggamit ng gap tape o sukima tape atbp.

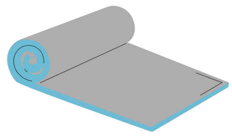
## GAMITAN NG INSULASYON ANG SAHIG

Kung ang sahig ay kahoy o kahit na anong matigas na bagay, ito ay maaaring maging malamig sa panahon ng taglamig.



### MAGLATAG NG KARPET

Ang simpleng paglalatag ng karpet ay nakakapigil sa paglagos ng init sa labas at nakakainit ng loob ng bahay. Ang ilan ay gumagamit ng electic heated carpets..



### SAMAHAN NG INSULATION MAT ANG KARPET

Magiging mas mainit kung maglalatag ng insulation mat sa ilalim ng carpet!

## MAGSUOT NG MAKAPAL NA DAMIT

Nakakataas ng temperatura ng katawan at magiging mainit ang pakiramdam ang pagsusuot ng ilang patong ng damit.

- Kung magsuot ng cardigan, sweater ＋2.2℃
- Kung magsuot ng medyas ＋0.6℃
- Kung gumamit ng lap blanket ＋2.5℃

At gayundin ang pagpapanatiling mainit ang leeg, pulso at sakong ay nakakaganda ng sirkulasyon ng dugo at napapainit ang buong katawan..

Sanggunian: “Mga Gabay sa Pamumuhay sa Taglamig ng Hokkaido” Hokkaido Government
“Gabay sa pagtitipid ng enerhiya at kuryente sa Taglamig” Sapporo City

# LIGTAS NA PANANATILI SA TAHANAN

## PAANO PATUTUYUIN ANG TUBIG NA NASA LOOB NG TUBO?

## BAKIT KAILANGANG PATUYUIN ANG TUBIG NA NASA LOOB NG TUBO?

Ang Panahon ng Taglamig sa Hokkaido ay napakalamig at maaaring magyelo ang tubig sa loob ng tubo kung ang temperatura sa labas ay bumaba ng -4℃ (24.8°F). Kung magyelo ang tubig sa tubo, hindi magagamit ang gripo at bukod pa dito ay kailangang gumastos sa pagpapaayos nito.

Ang pagpapatuyo ng tubig na nasa loob ng tubo ay paraan na kung saan patutuluin muna ang tubig mula sa tubo at saka ito patutuyuin upang walang matirang tubig sa loob ng tubo na maaaring mag-yelo.

**Mas masusing pag-iingat kung....**

- ang temperatura sa labas ay bumaba nang -4℃ (24.8°F)
- hindi gagamit ng tubig sa mahabang panahon (gaya ng kung matutulog o maglalakbay)
- kung sunud-sunod ang malamig na mga araw (mga araw na ang temperatura sa labas ay mababa at napakalamig sa buong maghapon)

## PAANO PATUYUIN ANG TUBIG NA NASA LOOB NG TUBO?

Ang paraaan ng pagpapatuyo ng tubig na nasa loob ng tubo ay iba-iba depende sa tipo ng tirahan (bahay, apartment, condominium, atbp.). Mangyaring panoorin ang mga video na nilikha ng Sapporo City Waterworks Bureau na nagpapaliwanag ng proseso para sa bawat tipo.

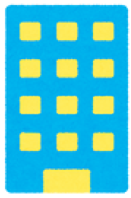
**【HOUSE】**

https://youtu.be/fUOge-_uCU8

**【APARTMENT】**

https://youtu.be/nm2hPzUIlyY

**【CONDOMINIUM】**



https://youtu.be/YtySrSuuxsY

Ang mga video na ito ay hindi lamang mga halimbawa, Hindi ito isasagawa sa lahat ng tirahan at hindi sakop ang lahat ng paraan. Kung ikaw y nakatira sa upahang bahay, apartment o condominium, tanungin ang landlord o manager kung paano papatuyuin ang tubo.

## KUNG NAGYELO ANG TUBIG SA TUBO

### PAG PAPAAYOS NG MINOR NA PAGYEYELO:

Balutan ng tuwalya ang tubo o gripo at dahan-dahang buhusan ng mainit na tubig.
*Huwag gumamit ng kumukulong tubig at huwag ibuhos ang mainit na tubig nang direkta sa tubo o gripo o paggamit ng apoy para tunawin ang yelo na magiging sanhi ng pagsabog ng tubo at pagkakaroon ng sunog

### KUNG HINDI MO KAYANG AYUSIN:

Kumunsulta sa malapit na kompanya na nag-aayos ng water supply equipment. Kung walang alam na kompanya nito, maaaring magtanong sa munisipyo ng iyong lugar
*Ang gastusin sa pagpapaayos nito ay inyong babayaran. Ang presyo nito ay depende sa makokonsumong oras at materyales na gagamitin sa pag aayos

Sanggunian: "Mag ingat sa Pagyeyelo ng Tubo ng Tubig" Sapporo City Waterworks Bureau

# WASTONG PAGPALA NG NIYEBE/SNOW

## MGA KAGAMITAN SA PAGTANGGAL NG SNOW

Ang pagpapala ng snow ay mas epektibo kung pipili ng tamang kagamitan na mas madaling gamitin depende sa klase at dami ng niyebe/o snow. Maraming klase ng kagamitan sa pagtanggal ng niyebe o snow. Nasa ibaba ang ilang mga halimbawa nito:

### MGA HALIMBAWA:

**【SNOW DUMP】**

www.youtube.com/watch?v=hrLGErprFgM

Ang gamit na ito ay para sa maramihang snow. Hindi ito kailangang angatin, na mas magaan at bawas ng pwersa sa inyong balakang.

**【METAL NA PALA】**

www.youtube.com/watch?v=dlamlqJhGvE

Ang gamit na ito ay para sa pagdurog ng nanigas nang snow o para durugin sa maliliit na piraso upang mas madaling palahin at dalhin.

**【PLASTIK NA PALA】**

www.youtube.com/watch?v=6_2dnukfuC0

Ang gamit na ito ay para sa magaan na pangpala at pangtapon para sa malambot at bagong niyebe o snow . Subalit kung pipilitin ninyong gamitin sa mabigat na snow na gamit ito, maaari kayong masugatan.

**【MATULIS NA PALAKOL】**

www.youtube.com/watch?v=qKzqvVzu10s

Sa Tagsibol, ang snow na natunaw ay maaaring muling tumigas. Ito ang gamit upang basagin ang yelo

Ang impormasyon mula sa website ukol sa Pagtanggal ng Snow na inilabas ng Winter Life Promotion Council ay nagpapakilala ng mga halimbawa ng ng kagamitan sa pagtanggal ng snow at ligtas na paggamit nito (Nihongo lamang)

http://yukikaki.jp/index.html

## ALITUNTUNIN SA PAGTANGGAL NG SNOW

Narito ang ilang mga Alituntunin sa Pagtanggal ng Snow:

1. Huwag itapon ang snow sa daan. Ito ay ipinagbabawal ng Road Traffic Act!
2. Huwag itapon ang snow sa ilog o imburnal, na maaaring mapuno nang tubig at maging sanhi ng baha
3. Kung naninirahan sa condominium o apartment, ang pagtatanggal ng snow sa pangkaraniwang lugar tulad ng pasukan ay salit-salitan. Alamin ang mga patakaran ng inyong tinitirahan.

Sangggunian: "Website ng Impormasyon ukol sa Pagtanggal ng Snow" Winter Life Promotion Council, Mga Alintutunin at Wastong Kaugalian para sa Taglamig ng Sapporo," "Kahilingan sa mga residenteng malapit sa ilog" Sapporo City

# WASTONG PAGPALA NG NIYEBE/SNOW ②

## MAG INGAT SA AKSIDENTE SA PAGTATANGGAL NG SNOW!

Taunan na maraming tao ang nasasawi o nasusugatan tuwing taglamig sa Hokkaido dahilan sa **nabagsakan ng snow at yelo habang nagtatanggal ng snow na nasa bubong o naiiipit sa makina na pangtanggal ng snow.** Upang maiwasan ang anumang sakuna gaya ng mga ito, maging maingat araw-araw.

### 【MGA TIPS NA DAPAT TANDAAN PARA SA LIGTAS NA PAGTANGGAL NG SNOW】

**<PAGTANGGAL NG SNOW SA BUBONG>**

① **Huwag tanggalin ang snow sa bubong nang mag-isa!** Tawagin ang pamilya o kapit-bahay at **sama-samang gawin ito.**

② Upang maiwasang masugatan sa pagbagsak ng snow, **iwan ang snow sa mga gilid ng bahay o gusali**.

③ **Mag-ingat kung maaraw!** Natatanggal ang snow sa bubong at maaaring malaglag kaya mag-ingat na mabagsakan nito!

④ Siguruhing ligtas ang hagdan! Siguruhin ring hindi madulas ito at ang suot na sapatos at **mag-ingat sa pag akyat at pagbaba!**

⑤ Magsuot ng makakapagligtas sa iyong buhay gaya ng helmet kahit na hindi komportable ito!

⑥ **Huwag maging kampante lang,** kahit na mababa lamang ang bubong!

**<PANGKARANIWANG PAGTATANGGAL NG SNOW>**

⑦ **Maging mas maingat** pagkasimula at **kapag napapagod**!

⑧ i-off ang makina ng pangtanggal ng snow bago ito linisin!

⑨ **Maging maingat at madalas na inspeksyunin ang kagamitan** katulad ng makinang pangtanggal ng snow at mga bagay na makakapagligtas sa iyo!

⑩ Maging handa para sa hindi magandang pangyayari, at **dalhin palagi ang iyong cell phone!**

### 【IBA PANG TIPS PARA SA KALIGTASAN】

- **MAG-INGAT SA SNOW MULA SA BUBONG !**
  Mag-ingat sa maaaring bumagsak na snow o yelo kung dadaan sa ilalim ng bubong
- **MAG-INGAT SA KAPALIGIRAN !**
  Alamin kung may tao sa lugar na pagtatapunan mo ng snow.
- **ISIPIN ANG TAMANG PAGDADAMIT!** Huwag magsuot ng madaling maipit sa makina.
- **INGATAN ANG SARILING KALUSUGAN!** Huwag sobrahan ang paggawa nito, magpalit ng damit kapag napawisan.
- **BIGYANG PANSIN ANG PANAHON!**
  Kung may nagbabadyang blizzard o malakas na pag-ulan ng yelo, hangga't maaari ay huwag lumabas ng tahanan.

## PARA SA KATANUNGAN UKOL SA PAGTANGGAL NG SNOW...

Para sa pagtanggal ng snow sa paligid ng iyong tahanan, mangyaring kumonsulta sa landlord, manager, o samahan ng magkakapitbahay (chounaikai)



Para sa pagtanggal ng snow sa daan, mangyaring kumonsulta sa munisipyo ng iyong lugar.

May mga pang boluntaryong aktibidades ang ilang mga munisipyo at NPO para sa pagtanggal ng snow, kung nangangailangan ng tulong sa pagtanggal ng snow o nais na mag boluntaryo, alamin kung mayroon sa inyong lugar.

Sanggunian: "Karaniwang aksidente sa pagtanggal ng snow at ang mga Pamamaraan nito " Cabinet Office
"Pag-iwas sa pinsalang dulot ng pagtanggal ng snow, atbp" Hokkaido Government
"Mag-ingat sa mga aksidenteng may kaugnayan sa niyebe" Hokkaido Police

# WASTONG PAGLALAKAD SA TAGLAMIG

## TIPS PARA SA KALIGTASAN

Nagiging masyadong madulas ang mga daan tuwing taglamig at kung hindi mag-iingat sa paglalakad, maaaring tumumba at masugatan. Palaging maging maingat sa paghakbang o pagpalit ng bilis ng paglalakad na maaaring ikadulas at matumba

### 1 LIITAN ANG MGA HAKBANG

Humakbang nang maliit at panatilihing makipot ang pagitan ng mga paa (kagaya ng penguin).

### 2 I-APAK ANG BUONG TALAMPAKAN NG SAPATOS SA PAGLAKAD

Maglakad nang nasa gitna ang bigat ng katawan at pantay ang talampakan sa inaapakan.

### 3 TINGNAN MABUTI ANG KONDISYON NG DAAN

Maaring may manipis na yelo sa ilalim na natabunan ng bagong patak na snow at ito ay madulas.

### 4 HUWAG MAGMADALI

Huwag magmadali. Mas matagal ang pagbibiyahe sa panahon ng Tag-lamig kumpara sa Tag-init. Kaya, iplanong maayos at huwag mag madali.

### 5 PANATILIHING LIBRE ANG MGA KAMAY

Kung may hawak na bagay o nakalagay sa bulsa ang mga kamay, hindi mo maaaring maprotektahan agad ang sarili kapag natumba na maaaring maging sanhi ng malalang kapahamakan

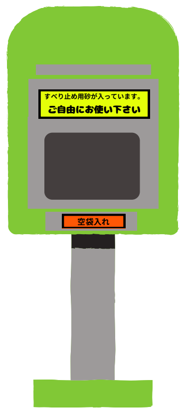
### 6 MAGING ALERTO/ MAINGAT

Kung nakatingin sa cellphone o nakainom ng alak, mababawasan ang pagtingin sa nilalakaran, na makakadagdag sa peligro ng pagtumba.

## MAG-INGAT SA MGA MADULAS NA LUGAR!

- Tawiran o Crossing
- Gilid ng daan na daanan ng mga sasakyan
- Bus stops / taxi stands
- Simula / dulo ng lugar na may road heating
- Entrance ng subways / underground malls
- Sahig ng underground malls at iba pa na gawa sa tiles.

## PAGGAMIT SA KAHON NG BUHANGIN




Maaaring gamitin ang buhangin na nasa kahon na nakalagay sa mga malalaking intersection upang hindi maging madulas ang daan. **Kahit sino ay maaaring gumamit nito**, ikalat ito sa daan o lugar na sa tingin mo ay delikado.

**【PAANO GAMITIN】**

① Kumuha ng 1 supot ng buhangin ② Ibuhos at ikalat ang buhangin
③ Itapon ang walang lamang plastik ng buhangin sa kahon

Ang website na"Mula sa Sapporo! Impormasyon ukol sa Ligtas at Komportableng Paglalakad sa Taglamig". Ang Winter Life Promotion Council ay may seksyon ukol sa iba't-ibang uri ng kahon ng buhangin at kung paano ito gamitin.h (Nihongo lamang)

https://tsurutsuru.jp/information1.html

# MGA ANGKOP NA DAMIT SA TAGLAMIG

## PAGPILI NG MGA DAMIT AT AKSESORYA

Upang makalakad ng ligtas at kumportable sa mga kalsada tuwing taglamig, ang pagpili ng angkop na damit at mga aksesorya ay mahalaga. Magsuot ng damit na may protekta ka sa lamig, ligtas sa pagkabasa, at may protekta kung kayo ay matutumba.

### 【SOMBRERO】

Ang makapal na sombrero na yari sa lana ay mapoprotektahan ang inyong ulo. Kung ang inyong tainga ay natatakpan, protektado rin kayo sa lamig.

### 【GUWANTES】

Mga guwantes na yari sa balat na materyales o water-repellent polyester at tamang haba hanggang sa pulso ay mas mainit.

### 【BANDANA】

Mga bandanang makapal, mahaba, at malapad ay magagamit upang protektahan ang leeg, mga balikat, at ulo, at tumutulong sa regulasyon ng temperatura.

### 【NAPSAK】

Ang paggamit ng napsak ay magbibigay ng laya sa mga kamay na mas magliligtas sa paglalakad sa madulas na mga kalsada.

### 【DIYAKET】

Mga diyaket na yari sa mga materyales na hindi nababasa may pakapal o down feathers ay makakasangga laban sa lamig. Iyong mga may hood at may wastong haba na tatakip sa inyong hulihan ay mas pampainit!

### 【SUWETER】

Pagdating sa mga suweter, sa katunayan mas mainit ang magsuot nang mga ilang patong ng manipis na kasuotan kaysa sa isang patong lang ng makapal na materyales. Ito rin ay maginhawa dahil maaari mong tanggalin ang patong kung maiinitan.

### 【MAKAPAL NA TIGHTS】

Pagsuot ng makapal na tights o long johns sa ilalim ng palda o pantalon ay makatutulong na mapanatili kayong mainit at protektado kayo mula sa biglang pagtumba.

### 【TAGLAMIG NA SAPATOS】

Ang mga taglamig na sapatos ay mga sapatos na mainit, walang pagkabasa, at mayroong suwelas na laban sa dulas. Maraming uri ng mga suwelas na laban sa dulas at panglagay panlaban sa dulas, kaya mangyaring kunsoltahin ang tauhan ng tindahan bago bumili.

Para po sa mas maraming impormasyon ukol sa pananamit upang manatiling mainit ay kumportable sa taglamig, mangyaring i-tsek "Mula Sapporo! Ang comprehensive site para sa ligtas at kumporatableng paglalakad sa mga kalsada sa taglamig," patakbo ng Winter Life Promotion Council (Nihongo lamang)

①PANANAMIT
https://tsurutsuru.jp/kotsu7.html

②SAPATOS
https://tsurutsuru.jp/kotsu5.html

③ PANGKABIT LABAN SA DULAS
https://tsurutsuru.jp/kotsu6.html

# PAGMANEHO SA TAGLAMIG

## PAGHANDA BAGO MAGMANEHO

Kapag magmamaneho sa taglamig na mga kalsada, mahalagang palitan ang mga gulong para sa taglamig hangga't maaga. Kailangan rin ninyong tanggalin ang snow bilang paghahanda bago magmaneho.

## TUNGKOL SA MGA GULONG

Sa katotohanan, ang pagmamaneho sa maraming niyebe o snow o mga kalsadang nagyelo na walang handang proteksyon upang hindi dumulas ay labag sa batas. Magpalit ng mga gulong na pang taglamig hangga't maaga. Maaari kayong magpapalit sa mga gawaan o sarili ninyo. Maaari rin na kayo ay mangailangan na magkabit ng mga kadenang pang-gulong. Kaya siguruhin na pag-aralan kung paano ito gawin.

**【PAANO MAGPALIT NG MGA GULONG】**

https://www.youtube.com/watch?v=9oCxxzybDoA

Ito ang video kung paano ang pagpapalit ng gulong na likha ng Japan Automobile Federation (JAF.)

**【PAANO IKABIT ANG KADENA】**

https://www.youtube.com/watch?v=1HJFe9JkAf0

Ito ang video kung paano ikabit ang kadena. Likha ng JAF.

**【PAG-IINGAT KUNG MAGPAPALIT NG WINTER TIRES AT PAGMAMANEHO】**

- ✔ Kapag magpapalit ng winter tires, ikabit ito sa lahat ng gulong.
- ✔ Ang Summer tires at winter tires ay mayroong magkaibang gamay. Kapag nagpalit, mag-ingat sa unang pagmamaneho hangga't maging pamilyar sa taglay na gamay.
- ✔ Kapag kayo ay nagkabit ng bagong winter tires, siguruhin itong i- break-in drive.
  *Para sa mga detalye kung paano i-break-in ang mga bagong gulong, tingnan ang Japan Automobile Tire Association HP.
- ✔ Kapag magmamaneho sa maraming snow o nagyelong kalsada, ang piso test ng gulong na pang-winter ay dapat hindi lampas sa kalahati ang pagkakalubog (ang piso test o tread depth indicator ay hindi dapat makita.)
- ✔ Sa pagtatapos ng taglamig, palitan agad ng pang-tag-araw na gulong na ampat sa kalsada.

## TANGGALIN ANG SNOW MULA SA SASAKYAN BAGO MAGMANEHO!

1. Matapos tanggalin ang snow mula sa gawi ng pinto ng drayber at bubong, buksan ang pinto, susian ang makina, at i-switch ang defrosters (harap at likod.)
2. Tanggalin ang snow sa bubong upang pigilang bumagsak ito sa inyong harap na maaaring humarang sa inyong tanawin.
3. Tanggalin ang snow at yelo mula sa magkabilang panig ng sasakyan.
4. Tanggalin ang snow at yelo mula sa windshield, at iibalik ang mga wayper .
5. Tanggalin ang snow at yelo mula sa likuran.

6. Tanggalin ang snow sa harapang gulong ng mabuti upang hindi maging sagabal sa mga gulong.
7. Palahin ang snow sa kalsada / bahaging nasa harap ng sasakyan.
8. Umupo sa driver's seat, tiyakin na tama ang inyong tanawin, at magmaneho na!

Sanggunian: "Pag iingat sa pagkabit ng winter tires at pagmamaneho" Japan Automobile Tire Association
"Q&A para sa lahat nang may kinalaman sa sasakyan " Japan Automobile Federation (JAF)
"Mag ingat sa mga Madudulas na Lugar" Hokkaido Police

# PAGMANEHO SA TAGLAMIG

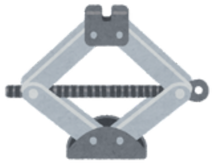
## PAGHANDA BAGO MAGMANEHO

### MGA BAGAY NA IHAHANDA

Hindi natin alam kung ano ang ating haharaping problema sa kalsada sa panahon ng taglamig, lalung-lalo na kung hindi ninyo alam magmaneho sa ganitong kalsada. Tiyaking mayroon kayong mga ganitong bagay sa inyong sasakyan na makatutulong kung sakaling may mangyari

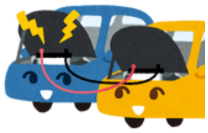
**【MGA KADENA】**

Ang mga kadena ay kadalasang hindi gamit sa studless na gulong, subalit kung ang snow ay malalim, maaari itong gamitin sa ilang lugar.



**【CAR JACK】**

Siyasatin kung ang inyong sasakyan ay may kargang car jack. Kung kailangan itong gamitin, gawin ito sa ligtas, patag, matigas na kalatagan.



**【JUMPER CABLES】**

Maaaring gamitin upang mabuhay ang baterya ng inyong sasakyan kung ito ay mamatay. Piliin ang jumper cable na bagay sa inyong sasakyan / destino.

**【LENTE】**

Ito ay madaling gamitin kung kailangang suriin ang sira ng sasakyan o magkabit/ / tanggalin ang mga kadena sa gabi.

**【SNOW / ICE SCRAPER】**

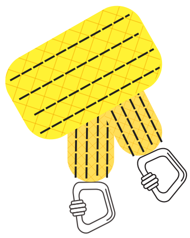
Ang pagkaroon ng pangkayod sa sasakyan ay pampadali upang tanggalin ang nagyelo o yelo sa windshield sa umaga.

**【DE-ICER SPREY】**

Gamitin ito upang tunawin ang susian o nagyelong windshields. Nakatutulong rin kung ang mga wayper ay nadikit sa windshield.

**【PALA】**

Ito ay kailangan pangtanggal sa naipong snow sa paradahan, o kung dumulas at matigil ang inyong sasakyan.



**【LUBID PANGHATAK】**

Kapag natigil ang inyong sasakyan kailangan ng lubid panghatak. Pumili ng makapal at matibay, na mga kabit metal.

**【TRACTION ASSISTS】**

Kung natigil ang inyong sasakyan at mga gulong ay nag- spin, gamitin ang anti-slip gravel o traction mat, ilagay sa ilalim ng mga gulong upang umandar muli ang sasakyan.

**【GUWANTES / BOTA】**

Ito ay tulong kung kailangang ayusin ang labas ng sasakyan, magkakabit o magtatanggal ng kadena, o magpapala ng snow.

**【PAMPAINIT NA GAMIT】**

Maghanda ng mga blangket at mga mainit na damit, sakaling matigil ang sasakyan, o masiraan.

**【TUBIG /PAGKAIN】**

Maghanda ng tubig at pagkain sa sasakyan sakaling kailangan ang mahabang oras sa loob ng sasakyan.

Sanggunian "Ano ang mga dapat ihanda bago magmaneho sa mayelong daan?" Japan Automobile Federation (JAF)

安全運転

# PAGMANEHO SA TAGLAMIG

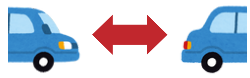
## LIGTAS NA PAG-IINGAT

Ang pagmamaneho sa taglamig na mga kalsada ay mas maraming kailangang pag-iingat kaysa sa tag-araw na tuyong kalsada. Mangyaring sundin ang mga sumusunod na pag-iingat upang maiwasan ang mga aksidenteng trapiko.

## APAT NA MAHALAGANG PUNTOS PARA SA LIGTAS NA PAGMAMANEHO

1 **MAGMANEHO KAHIT 10 KM MAS MABAGAL KAYSA SA TAG-ARAW NA PAGMAMANEHO!**

2 KUNG MAYELO ANG KALSADA, MAGBIGAY NG DIS TANSYA (KAHIT 2X NG KARANIWANG DISTANSYA) MULA SA SASAKYAN SA INYONG HARAPAN

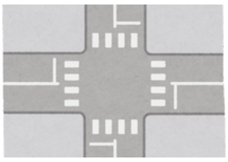


3 ANG **BIGLANG** BRAKE, **BIGLANG** ABANTE AY NAPAKA DELIKADO

4 KUNG HINDI MAKITA ANG DAAN, **TUMINGIN SA UNAHAN** AT **BAWASAN ANG BILIS NG TAKBO NANG MAAGA**!

## MAG-INGAT SA MGA MADUDULAS NA LUGAR!

### 【KROSING】



Ang krosing ay posibleng madulas at mapanganib gaya ng yelo dahil sa madalas na daan ng mga sasakyan at, mag ingat rin sa makakapal na yelong naiipon dito at hindi na makita ang daan.

### 【BUROL】

Mahirap patigilin ang sasakyan sa palusong na burol. Kaya, bagalan ang takbo at kung paahon naman ay mag-iingat na mabuti sa pag-akselera...

### 【KURBA】

Kapag makurba ang daan, madaling dumulas ang sasakyan sa kabilang linya kaya mag ingat na mabuti na hindi bumangga sa kasalubong na sasakyan.

### 【TULAY】

Ang daan sa ibabaw at ilalim ng tulay ay napakalamig at madalas na mag yelo na nagiging sanhi ng tinatawag na "Black ice" na napakadulas. Kaya mag ingat sa pagtawid dito.

### 【PASUKAN / LABASAN NG TUNNEL】

Mahirap makita ang unahan ng dinadaanan dahil sa pag-adjust ng mata sa liwanag at dilim, Kaya maging maagap sa anumang magiging kondisyon ng daan.

### 【MALILIM NA LUGAR】

Kahit natunaw na ang yelo sa daan na nasisinagan ng araw, may yelo at madulas parin sa daan na nasa malilim na lugar. Kaya mag-ingat at bagalan lamang ang takbo.

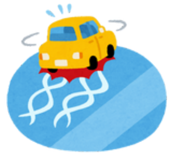
Sanggunian:" Pag iingat sa pagkabit ng wintert tires at pagmamaneho"Japan Automobile Tire Association, "Mag ingat sa mga Madudulas na Lugar" Hokkaido Police

# PAGMAMANEHO SA TAGLAMIG

## KONDISYON AT VISIBILITY NG DAAN

Ang daan sa Hokkaido sa taglamig ay masyadong nagpapahirap sa mga driver dahilan ng blizzard at madulas na daan, Bago magmaneho, alamin muna ang mga kondisyong makakaharap.

## MGA URI NG KONDISYON NG DAAN AT PAGKAKADULAS



### 【SIKSIK NA SNOW】

Ang nasiksik na snow sa daan dahilan ng trapiko ay napakadulas depende sa temperatura kaya mag ingat.

### 【BUTIL-BUTIL NA SNOW】

Ito ay yelong natuyo at tumigas na nagkabutil-butil.

### 【BLACK ICE】

Ang Black ice ay dulot ng sobrang lamig na kung saan nagiging maitim at makintab ang daan. Maari itong kasing kapal ng pinggan o kasing nipis tulad ng film.

Kung manipis, ito ay basa at kailangan mag-ingat na mabuti upang hindi madulas. sa pagmamaneho.

### 【MALA PULBOS NA SNOW】

Ito ay ang bagong patak ng snow na dry pa at nililipad ng hangin na nagiging dulot para hindi makita ang daan.

### 【LUSAK NA SNOW】

Ito ay basa at lusak na snow na parang sherbert. Madalas makita sa pagpasok ng tagsibol

Ang website ng "Gabay sa Pagmamaneho sa Tagalamig" ay nagpapaliwanag ng mga kondisyon ng daan (may images.)

https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/guide1_3.html#c

## VISIBILITY SA SNOWSTORM

### 1 MABUTI (＞1000 m)

Makikita ang distansya sa daan, gayundin sa mga bundok, burol at gusali. Kahit na mahina lang ang patak ng snow, makikta ang malaking diperensya kung ikukumpara sa maaraw.

### 2 MEDYO MASAMA (500～1000 m)

Makikita ang ulan ng snow at pag-ihip ng hangin dito. Malinaw paring nakikita ang linya ng daan at paligid na mga puno. Kahit walang problema sa pagmamaneho, kailangan paring mag-ingat sa pagmamaneho at maging handa sa biglang pagpapalit ng panahon.

### 3 MASAMA (200～500 m)

Mula sa driver's seat, masama ang paningin.. Makikita na lamang ang 3 traffic arrow sa unahan. Kahit hindi masyadong makita, walang problema sa linya ng daan o sasakyan na nasa unahan. at ang daloy ng trapiko ay gaya ng normal.

### 4 NAPAKASAMA (100～200 m)

Halos 2 traffic arrow lang ang makikita sa unahan dahil sa pag-snow o blizzard. lubhang masama ang visibility. Kaya karamihan ay binabagalan ang kanilang takbo upang makita ang linya ng daan at makasunod sa sasakyan na nasa harapan, Maging handa sa biglang pagsama ng visibility sa loob ng 100 metro

### 5 HALOS WALA NANG MAKITA (＜100 m)

Napakahirap nang makita ang daan at paligid at 1 traffic arrow na lang ang makikita. Ang tail light ng sasakyan nasa unahan mo ay malabo at halos wala nang makita dahil puti na ang buong paligid. Kaya, binabagalan ang pagmamaneho. Sa karagdagan, ang diperensya ng bilis ng takbo ay nadaragdagan kaya marami ang nagmamaneho ng magkakasunod na tumakbo.

Ang website ng "Gabay sa Pagmamaneho sa Tagalamig" ay nagpapaliwanag ng mga kondisyon ng daan (may paglalarawan.)

https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/guide1_2.html#b

Sanggunian: "Gabay sa Pagmamaneho sa Taglamig" National Research and Development Agency Civil Engineering Research Institute, Cold Region Civil Engineering Research Institute

# PAGMAMANEHO SA TAGLAMIG

## PAGHAHANDA SA EMERHENSYA

### ALAMIN ANG KONDISYON NG DAAN

Bago umalis, alamin muna ang kondisyon ng panahon, daan, regulasyon ng trapiko at impormasyon ng visibility atbp. sa daan ng patutunguhan. Kung matantiya na mahihirapang magmaneho dahilan ng blizzard atbp, maaring palitan ang oras ng pag-alis o gumamit ng pampublikong transportasyon.

#### BLIZZARD VISIBILITY IMPAIRMENT MAP

www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.html

Ang Hokkaido Regional Development Bureau ay lumikha ng mapa na naglalaman ng impormasyon para sa may masamang visibility na lugar dulot ng snowstorm upang makatulong sa pagmamaneho nang maingat sa mayelong daan

Mga Wika: Nihongo at Ingles

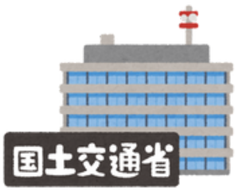
#### BLIZZARD VISIBILITY INFORMATION PORTAL SITE

www.northern-road.ceri.go.jp/navi/touge/fubuki.htm

Ang Cold Region Civil Engineering Research Institute ay nagbibigay ng impormasyon ukol sa pangkasalukuyang kondisyon ng visibility sa Hokkaido upang matulungan ang mga driver na magdesisyon sa dapat gawin tuwing snow storm.

Wika: Nihongo

#### ROAD INFORMATION PROVISION SYSTEM




www.road-info-prvs.mlit.go.jp/roadinfo/

Ang site na ito ay nagbibigay ng impormasyon na may kinalaman sa regulasyon ng trapiko (pagsasara ng daan dahilan ng sama ng panahon, kalamidad, construction atbp.) sa mga hi-way, pambansa at pang rehiyong mga daan na pangangasiwa ng mga lokal na gobyerno. Maaaring alamin ang aktwal na kondisyon ng daan sa pamamagitan ng live camera. .

Mga Wika: Nihongo at Ingles

#### DRIVE TRAFFIC "DORA TORA"

www.drivetraffic.jp/

Ang web service na ito ay nagdadala ng mga impormasyong pang trapiko para sa hi-way sa buong bansa. (Makakatanggap ng notipikasyon sa real-time ukol sa pagsasara ng daan at malalaman ang daang ma trapik abp.

Mga Wika: Nihongo, Ingles, Koreano, Thai at Intsik

### KUNG NATIGIL ...

**Kung natigil dahilan sa yelo o pagkakasira ng baterya. Tandaan ang mga sumusunod na makakatulong sa pagsagip ng iyong buhay.**

#### ✔ MANATILING MALAPIT SA SASAKYAN!

Kung iniwan ang sasakyan kapag may snowstorm, hindi malalaman ang iyong kinaroroonan at maaaring mawala. Huwag iwan ang sasakyan maliban na lang kung alam ang kinaroroonan ng paglilikasan.

#### ✔ TUMAWAG NG TULONG!

Itigil ang sasakyan at i-switch on ang hazard lights. Siguraduhing masasabi ang lokasyon, mga sign at numero ng daan sa pagtawag ng tulong.

#### ✔ MAGHINTAY NG TULONG!

Kung nabaon at natakpan ng yelo ang tambutso ng sasakyan, ang usok nito ay babalik sa loob ng sasakyan at magdudulot ng pagkalason ng carbon monoxide. Palaging tanggalin ang yelo sa paligid ng tambutso at buksan ang bintana para sa bentilasyon./

#### ✔ KUNG SAKALI!

Kung may malapit na "Roadside Stations" (Michi no Eki) na bukas nang 24 oras at may parking lots, restrooms, at telepono. Minsan ay may mga tindahan at kainan, mangyaring tumigil dito kung hindi ligtas ang pagmamaneho.

Sanggunian: Maging Handa sa Pagmamaneho sa Mayelong Daan" Hokkaido Development Bureau

# LIGTAS NA PAGSASAGAWA NG MGA WINTER SPORTS

Popular ang mga Winter sports tulad ng skiing, snowboarding, and mountain climbing sa Hokkaido. Kung ito ay gagawin sa backcountry o kawalan, nararapat na maging maingat at alamin ang mga safety precautions nang maaga

## KALIGTASANG PAG-IINGAT SA PAG-SKI

- Huwag kalimutang tsekin ang pagkakabit ng ski o ski board. Mag warm up bago gawin ito.
- Habang nag-iiski o ski board, tsekin ang paligid upang maiwasang bumangga sa ibang tao.
- Obserbahan ang mga signs, paalaala at mga babala at sundin ang tagubilin ng patrol at huwag pumasok sa mga lugar na ipinagbabawal.
- Piliin ang course, slope, kalidad ng snow at iba pang kondisyon na bagay sa iyong kakayahan, siguruhing hindi pipilitin ang sarili.
- Iwasang tumayo o umupo sa gitna ng course, kung titigil man pumunta sa gilid ng course.
- Kung hindi maganda ang visibility dahilan ng snow atbp., huwag pilitin ang sarili at bumalik ng bahay.

Sanggunian: “Ligtas na pagsasagawa ng mga Winter Sporst nang walang sakuna” Hokkaido Government

## KALIGTASANG PAG-IINGAT SA PAG-AKYAT SA TAGLAMIG

- Piliin ang bundok na naaampat sa inyong kalakasan antas ng galing.
- Gumawa ng plano sa pag-akyat na maraming oras
- Siguruhing may dalang gamit pang komunikasyon.
- Magdala ng pang-ulan at pang taglamig na damit para sa pang-emerhensya
- Ibahagi ang inyong plano ng pag-akyat sa pamilya, mga kaibigan, sa trabaho, at kahit sa Pulisya.

Source: “Preventing mountain climbing accidents” Hokkaido Government

## PAG-AKYAT NA PLANO (ULAT PAG-AKYAT )

Gumawa ng planong pag-akyat na akma sa inyong pisikal na lakas at kakayahan sa inyong kasama, at ipaalam ito sa pamilya, mga kaibigan, mga katrabaho at kahit sa Pulisya. Ang plano ay dapat may kasamang ruta ng pag-akyat, kagamitan, at mga pangalan ng aakyat, edad, telepono, atbp.

**PUEDENG I-DOWNLOAD PAG-AKYAT NA PLANO**

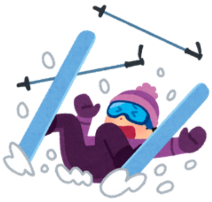
(NIHONGO AT INGLES)

www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/006-climbing_plan/006-climbing_plan.html

**HOKKAIDO POLICE ONLINE SUBMISSION**

(NIHONGO LAMANG)

https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/consult/yama-mail/tozan_mail.html



# LIGTAS NA PAGSASAGAWA NG MGA WINTER SPORTS

## LIGTAS NA PAG-IINGAT SA HINDI RUTA NG SKI

### 1 I-TSEK ANG PANAHON AT IMPORMASYON NG PAGGUHO NG YELO

- Mayroon bang mga advisory o mga babala ng hangin /yelo?
- Mayroon bang mataas na peligro ng pagguho ng yelo?
- Mayroon ka bang paraan na masiyasat ang pinakahuling ulat ng panahon?

### 2 I-TSEK ANG KALUPAAN AT RUTA

- Mayroon ka bang kakayahan at tatag para sa iyong piniling ruta?
- Mayroon ka bang malinaw na tingin sa ruta mula umpisa hanggang katapusan?

### 3 DALHIN ANG TAMANG TAGLAMIG NA KAGAMITAN

- Mayroon ka ba ng 3 DAPAT na mga bagay para sa taglamig (ilaw na pangsenyas, instrumentong pansubok, pala)?
- Mayroon ka bang kagamitan at pagkain upang lagpasan ang masamang panahon?
- Mayroon ka bang mobile GPS, na aparatong pang komunikasyon (gaya ng telepono), at mga reserbang baterya?

### 4 MAGBIGAY NG PLANO NG PAG-AKYAT

- Mayroon ka bang kasama o mga kasama sa pag-akyat? Iwasang umakyat na mag-isa.
- Magagawa ba ang inyong planong pag-akyat? Nakapagbigay na ba kayo ng plano?

### 5 UMURONG NG MAY TAPANG

- Handa ka bang umurong kung ang panahon o ang kundisyon ng visibility ay biglang sumama?
- May alam ba kayo upang maligtasan ang pinakamasamang senaryo?

## ! Kung kayo ay mawala...

- Huwag maglakad ng hindi kailangan. Hintayin ang tagaligtas sa lugar na protektado mula sa ulan at hangin.
- Magpahayag ng hudyat sa mga naghahanap nang inyong lokasyon gamit ang inyong telepono o kahit anong magbibigay ng mataas na tunog, gaya ng silbato. Ang silbato ay nagbibigay ng tunog na umaabot ng malayo at magbibigay sa mga naghahanap sa inyong kinaroroonan, tungo sa mabilis na pagkita at makaligtas sa inyong buhay.

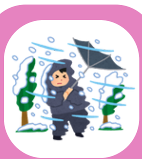
Mga ilang lugar ng ski ay mayroong naiibang patakaran, kaya siguruhin na i-tsek bago pasukin ang hindi regular na ruta ng ski.

Sanggunian: “Pag iingat sa magiging sakuna sa pag akyat ng bundok” Hokkaido Government

# SANGGUNIAN

## 【TAGLAMIG SA HOKKAIDO】

- "Hokkaido Data Book 2025" Hokkaido Government
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/223725.html
- "Statistical Period 1981-2010 Data" Japan Meteorological Agency
  https://www.jma.go.jp/jma/press/1103/30a/110330_heinenchi.html



## 【PAGHAHANDA PARA SA MALAKAS NA PATAK NG NIYEBE】

- "Pag iwas sa mga pinsalang dulot ng blizzard atbp.." Hokkaido Government
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/boufusetu.html
- "Pag iwas sa mga Aksidente sa Taglamig" Hokkaido Government
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/fl/winter.html

## 【LIGTAS NA PANANATILI SA TAHANAN】

- "Wasto at Ligtas na paggamit ng de Gaas at de petrolyong mga kagamitan" Japan Industrial Association of Gas and Kerosene Appliances
  https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html
- "Mga tips upang makatipid sa petrolyo at malagpasan ang taglamig" Hokkaido Government
  https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/133314.html
- "Gabay para makatipid sa enerhiya at elektrisidad sa taglamig" Sapporo City
  https://www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/201211/documents/20121103.pdf
- "Mag ingat na magyelo ang tubo ng tubig" Sapporo City Waterworks Bureau
  https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_01.html
- "Kung nagyelo ang tubo ng tubig..." Sapporo City
  https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_03.html

## 【WASTONG PAGPALA NG SNOW】

- "Website ukol sa Pagtangal o pagpala ng snow" Winter Life Promotion Council
  http://yukikaki.jp/index.html
- "Pamamaraan tugon sa pinsalang dulot ng snow" Cabinet Office
  https://www.bousai.go.jp/setsugai/

## 【WASTONG PAGPALA NG SNOW】

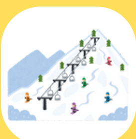
- "Pag iingat sa mga pinsala sa pagtanggal o pagpala ng snow atbp." Hokkaido Government
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/yukihigai.html
- "Mag ingat sa aksidente habang nagtatanggal ng snow" Hokkaido Police
  https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/snow/snow.html
- "Mga Alituntuntunin at Wastong kaugalian sa Taglamig ng Sapporo" Sapporo City
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/rule.html
- "Kahilingan sa mga residenteng malapit sa ilog" Sapporo City
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/kasen/onegai.html

## 【WASTONG PAGLALAKAD SA TAGLAMIG】

- "Site para sa ligtas at komportableng paglalakad sa mayelong daan" Winter Life Promotion Council
  https://tsurutsuru.jp/index.html

## 【PAGMAMANEHO SA TAGLAMIG】

- "Pagmamaneho sa mayelong daan at winter tires" Japan Automobile Tire Assocation
  https://www.jatma.or.jp/tyre_user/winterroaddrivingandtyres.html
- "Pag iingat sa aksidente sa taglamig" Hokkaido Government
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/fl/winter.html
- "Mag ingat sa mga Madudulas na Lugar" Hokkaido Police
  https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/foreign/foreign.html
- "Ano ang mga dapat na ihanda bago magmaneho sa mayelong daan?" Japan Automobile Federation (JAF)
  https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa/category-natural/subcategory-snow/faq143
- "Q&A para sa lahat ng may kinalaman sa sasakyan" Japan Automobile Federation (JAF)
  https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa
- "Gabay sa Pagmamaneho sa Taglamig" National Research and Development Agency Civil Engineering Research Institute, Cold Region Civil Engineering Research Institute
  https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/drive.htm
- "Maging handa sa pagmamaneho sa mayelong daan" Hokkaido Development Bureau
  https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.html



## 【 LIGTAS NA PAGSASAGAWA NG MGA WINTER SPORTS】

- "Ligtas na Pagsasagawa ng mga winter Sports nang walang sakuna!" Hokkaido Government
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/00002.html
- "Pag iingat sa magiging sakuna sa pag akyat ng bundok" Hokkaido Government
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/tozannnozikobousi.html