

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

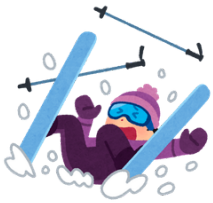
(NIHONGO AT INGLES)

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