



คู่มือการใช้ชีวิต ในฤดูหนาว

จัดทำ ณ เดือนธันวาคม 2023



สารบัญ



ฤดูหนาวในฮอกไกโด

1



เตรียมรับมือกับพายุหิมะ

2



อยู่ในบ้านอย่างปลอดภัย

5



การกำจัดหิมะ

8



วิธีเดินบนถนนในฤดูหนาว

10



การขับรถบนถนนในฤดูหนาว

12



เล่นกีฬาฤดูหนาวอย่างปลอดภัย

17



แหล่งอ้างอิง

19



ฤดูหนาวในฮอกไกโด

ฮอกไกโดมีอุณหภูมิเฉลี่ยทั้งปีอยู่ที่ 5 - 10 องศาเซลเซียส และมีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยต่อปีอยู่ที่ 700 - 1,700 มม. ทำให้ฮอกไกโดมีอากาศเย็นกว่าและมีฝนตกน้อยกว่าพื้นที่ทางตอนใต้ของเกาะฮอนชู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูหนาวที่อุณหภูมิเฉลี่ยรายวันในเดือนที่หนาวที่สุดจะไม่มีทางสูงเกิน 0 องศาเซลเซียส และในด้านทะเลไอคือตสค์จะถูกปกคลุมไปด้วยน้ำแข็งลอยตั้งแต่เดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ ทำให้ฮอกไกโดเป็นสถานที่ที่ "เต็มไปด้วยหิมะและหนาวเย็น" อย่างแท้จริง

ที่มา: ฮอกไกโด "หนังสือข้อมูลฮอกไกโด 2023"

ระยะเวลาของฤดูหนาว

ฤดูหนาวในฮอกไกโดจะมีระยะเวลาตั้งแต่เดือนธันวาคมถึงกุมภาพันธ์ แต่ก็มีการที่อุณหภูมิอาจลดลงต่ำจนติดลบและอาจมีหิมะตกได้แม้จะเป็นในช่วงปลายฤดูใบไม้ร่วงและต้นฤดูใบไม้ผลิ

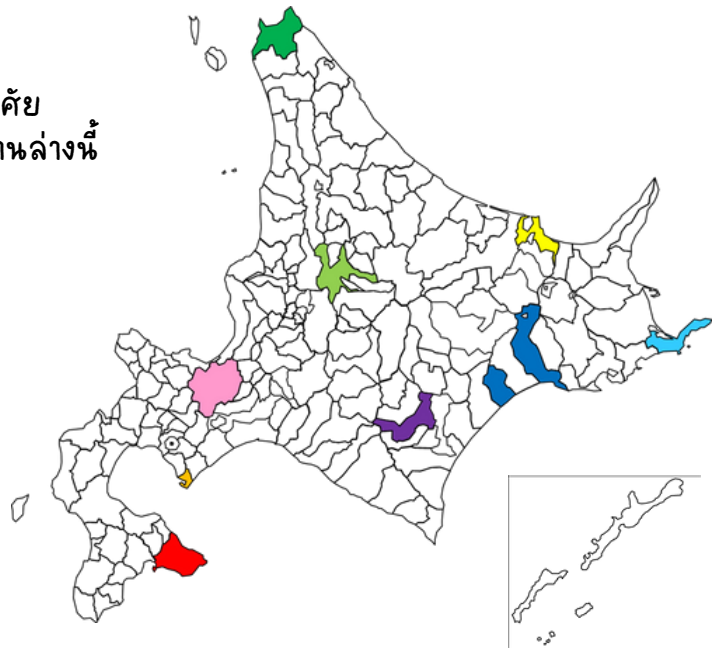


อุณหภูมิ • ปริมาณหิมะ

อุณหภูมิและปริมาณหิมะจะแตกต่างกันไปตามเมืองที่อาศัย โดยสามารถอ้างอิงข้อมูลของเมืองต่างๆ ได้จากข้อมูลด้านล่างนี้

เมือง	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
วักกะไน	-4.2°C 0.1°C	-6.8°C -2.7°C	-7.1°C -2.5°C
อาปาชิริ	-5.9°C 0.7°C	-9.4°C -2.4°C	-10.1°C -2.5°C
อาซาฮิกาวะ	-7.9°C -0.8°C	-12.3°C -3.5°C	-12.7°C -2.1°C
เนมุโระ	-3.6°C 2.1°C	-6.9°C -1.1°C	-7.6°C -1.6°C
คุชิโระ	-7.1°C 2.5°C	-10.4°C -0.6°C	-9.9°C -0.4°C
โอปิฮิโระ	-8.9°C 1.1°C	-13.7°C -1.9°C	-12.6°C -0.6°C
ซัปโปโระ	-4.1°C 2.1°C	-7.0°C -0.6°C	-6.6°C 0.1°C
มูโรรัน	-1.8°C 2.9°C	-4.2°C 0.3°C	-4.1°C 0.5°C
ฮาโกดาเตะ	-3.5°C 3.3°C	-6.2°C 0.7°C	-5.9°C 1.5°C

สีฟ้า: อุณหภูมิต่ำสุดเฉลี่ยรายเดือน สีแดง: อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ยรายเดือน



เมือง	ปริมาณหิมะเฉลี่ยรายปี
วักกะไน	129 ซม.
อาปาชิริ	90 ซม.
อาซาฮิกาวะ	125 ซม.
เนมุโระ	43 ซม.
คุชิโระ	32 ซม.
โอปิฮิโระ	52 ซม.
ซัปโปโระ	137 ซม.
มูโรรัน	49 ซม.
ฮาโกดาเตะ	91 ซม.



รู้หรือไม่ว่า?

ฝั่งทะเลญี่ปุ่น (ตะวันตก) มีวันที่มีเมฆครึ้มและหิมะตกหลายวันทำให้ปริมาณหิมะค่อนข้างสูง จึงมักจะมีการสอยหิมะให้เล่นสกีที่โรงเรียน



ในทางกลับกันฝั่งแปซิฟิกมีวันที่มีแดดจัดและมีหิมะตกน้อยกว่าฝั่งทะเลญี่ปุ่น ทำให้โรงเรียนในฝั่งตะวันออกของฮอกไกโดนั้นมีการสอยหิมะให้เล่นสกีเป็นส่วนใหญ



แม้แต่ในฮอกไกโดก็มีสภาพอากาศที่แตกต่างกัน!

*จากกรมอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น ค่าเฉลี่ยรายปี "ข้อมูลช่วงระยะเวลาทางสถิติปี 1981-2010"

ที่มา: จากกรมอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น



เตรียมรับมือกับพายุหิมะ

พายุหิมะคืออะไร?

เกี่ยวกับภัยพายุหิมะ

【พายุหิมะคืออะไร?】

พายุหิมะคือลมแรงที่พัดมาพร้อมกับหิมะ

เนื่องจากลมจะพัดทั้งหิมะที่กำลังตกและหิมะที่ทับถมกันขึ้นไปด้วย ส่งผลให้ทัศนวิสัยรอบด้านเป็นสีขาวสนิทและทำให้สูญเสียการมองเห็น

นอกจากนี้ หิมะที่พัดมากับลมจะสะสมในพื้นที่ที่ถูกปิดกั้นโดยอาคาร รถยนต์ ฯลฯ ซึ่งทำให้เกิดกองหิมะ



【พายุหิมะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในช่วงใด?】

พายุหิมะมักจะเกิดขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนผ่านของระบบความกดอากาศต่ำที่พัฒนาแล้ว หรือเมื่อมีการกระจายความกดอากาศคล้ายฤดูหนาวที่รุนแรง โดยระยะห่างระหว่างเส้นไอโซบาร์บนแผนที่สภาพอากาศจะแคบลง

ลักษณะเด่นอีกอย่างของพายุหิมะคือความแรงลมและการมองเห็นสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างกะทันหันเมื่อความกดอากาศต่ำเคลื่อนตัวอย่างรวดเร็วหรือในสถานที่ที่ภูมิประเทศเปิดออกอย่างฉับพลัน

แม้แต่วันที่มีแดดออกในขณะที่มีลมพัดแรงก็สามารถเปลี่ยนเป็นพายุหิมะได้ในทันที ดังนั้นจึงไม่ควรประมาทและคอยเฝ้าระวังสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงกะทันหันอยู่เสมอ

ลักษณะความเสียหายจากพายุหิมะ

【กองหิมะ】



- การขับรถอาจเป็นอันตรายอย่างมาก และรถอาจไม่สามารถวิ่งต่อไปได้แม้ว่าหิมะจะมีความหนาเพียง 20 ซม. ก็ตาม
- หากท่อจ่ายอากาศและช่องระบายอากาศของเครื่องทำความร้อน FF ฯลฯ ถูกปิดกั้น อาจมีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะเป็นพิษจากก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ภายในบ้านได้ นอกจากนี้ ประตูบ้านอาจถูกปิดกั้นด้วยหิมะทำให้เปิดประตูไม่ออก

【ความลำบากในการเดินเนื่องจากลมแรงและทัศนวิสัยไม่ดี】



- ลมแรงทำให้เดินตรงลำบาก และหิมะที่พัดมากับลมจะทำให้สูญเสียการมองเห็นของทัศนวิสัยด้านหน้าในระยะหลายเมตร ส่งผลให้เกิดการสูญเสียการรับรู้ทิศทางและตำแหน่งของตน
- นอกจากนี้ ทัศนวิสัยที่ไม่ดียังทำให้รถยนต์มองเห็นคนเดินถนนได้ยาก ทำให้เกิดอันตรายต่อการเดิน

【เศษซากที่พัดมากับลมพายุ】



- บ้าย หลังกา ฯลฯ อาจปลิวมากับลมได้ในกรณีที่มีลมพัดรุนแรง

【ไฟดับ】



- สายไฟอาจถูกตัดเนื่องจากการสะสมของหิมะ, ลมแรง หรือเศษซากที่พัดมากับลม ส่งผลให้เกิดไฟดับและทำให้ไม่สามารถใช้เครื่องทำความร้อนและแสงสว่างได้
- อาจเกิดไฟฟ้าดับเป็นเวลานาน เนื่องจากการซ่อมแซมจะไม่สามารถทำได้จนกว่าสภาพอากาศจะดีขึ้น



เตรียมรับมือกับพายุหิมะ

ภัยพิบัติจากพายุหิมะในฮอกไกโด

ภัยพิบัติจากพายุหิมะในฮอกไกโด (กรณีตัวอย่าง)

ในฮอกไกโดนั้นมีการเกิดภัยพิบัติพายุหิมะขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ด้านล่างนี้เป็นกรณีตัวอย่างของภัยพิบัติพายุหิมะที่เกิดขึ้นในฮอกไกโด

วันที่ 1 - 3 ก.พ. 2001 เขตโทเบ็ตสึ/เทชิโอะ
รถยนต์ติดค้างประมาณ 110 คัน อพยพกว่า 200 ราย

วันที่ 23 - 24 ก.พ. 2008 ชิโตะเสะ & นากาฮูมะ
รถยนต์ติดค้างประมาณ 300 คัน บาดเจ็บ 5 ราย

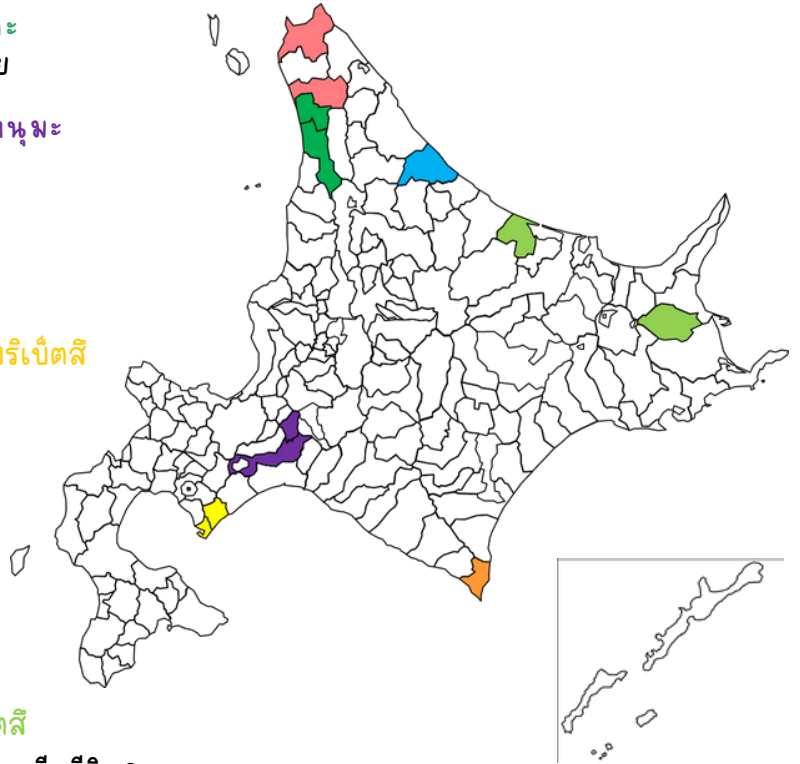
วันที่ 5 - 6 ม.ค. 2011 เอร์โอะ
รถยนต์ติดค้าง 43 คัน อพยพกว่า 100 ราย

วันที่ 26 - 27 พ.ย. 2012 เขตมูโรรัน/โนโบริเบ็ตสึ
บ้านเรือนประมาณ 55,000 หลังสูญเสียไฟฟ้า
เนื่องจากการพังทลายของเสาส่งไฟฟ้า ฯลฯ

วันที่ 15 - 16 ก.พ. 2012 เขตวักกะไน/
ไฮโรโนเบะ
รถยนต์ติดค้างประมาณ 150 คัน

วันที่ 21 ก.พ. 2012 โอมุ
เกิดอุบัติเหตุรถชนกัน 12 คัน บาดเจ็บ 3 ราย

วันที่ 2 - 3 มี.ค. 2013 เขตนากาชิเบ็ตสึ/ยูเบ็ตสึ
รถยนต์กว่า 500 คันติดอยู่ในภูมิภาคอะบาชิริ/เนมูโระ เสียชีวิต 9 ราย



ที่มา: โฮมเพจฮอกไกโด “พร้อมหรือไม? เตรียมรับมือกับพายุหิมะ”

ภัยพิบัติจากพายุหิมะในฮอกไกโด (คลิปวิดีโอ)

เพื่อให้เข้าใจถึงภัยพิบัติจากพายุหิมะได้ดีขึ้น ท่านสามารถรับชมวิดีโอสถานการณ์จริงจากภัยพิบัติในอดีตได้ เนื่องจากในวิดีโอจะมีภาพเนื้อหา ณ เวลาที่เกิดอุบัติเหตุจริง จึงขอให้ทุกท่านโปรดใช้วิจารณญาณในการรับชม

รถยนต์ติดค้างบนถนน (จากกองหิมะ)



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

วิดีโอข่าวที่ถูกจัดเก็บไว้ในคลังข้อมูลของ NHK เกี่ยวกับภัยพิบัติจากพายุหิมะ (เมืองนากาชิเบ็ตสึ, เมืองยูเบ็ตสึ ฯลฯ) ตั้งแต่วันที่ 2 - 3 มีนาคม 2013

อุบัติเหตุรถชนกันหลายครั้ง



www.youtube.com/watch?v=nAKY20EQ1OM

วิดีโอให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางจราจรที่จัดทำโดยตำรวจฮอกไกโดในหัวข้อ “สถานการณ์จริงของอุบัติเหตุจราจรในช่วงที่ทัศนวิสัยไม่ดีจากพายุหิมะ” ซึ่งมีภาพเหตุการณ์ภัยพิบัติพายุหิมะ (เมืองชิโตะเสะ เมืองนากาฮูมะ) ตั้งแต่วันที่ 23 - 24 กุมภาพันธ์ 2008



เตรียมรับมือกับพายุหิมะ

คุณเตรียมพร้อมดีแล้วหรือยัง?

เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจากความเสียหายจากพายุหิมะ



- ภัยพิบัติจากพายุหิมะมักเกิดขึ้นบ่อยครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันจากท้องฟ้าแจ่มใสเป็นสภาพอากาศที่ไม่ดี
- เมื่อรู้ว่าสภาพอากาศจะไม่ดีจากพยากรณ์อากาศทางทีวีหรือวิทยุ โปรดอย่าชะล่าใจแม้ว่าสภาพอากาศจะดีในเวลาปัจจุบัน และอย่าลืมตรวจสอบข้อมูลล่าสุดของสภาพอากาศและข้อมูลไว้ล่วงหน้า
- หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกเมื่อมีการคาดการณ์ว่าจะเกิดพายุหิมะ

กรมอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น
(JMA)
www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html



พอร์ทัลการป้องกันภัย
พิบัติสอกไกโด
www.bousai-hokkaido.jp/



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



โปรดระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อ...

โปรดระมัดระวังเป็นพิเศษหากสำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นประกาศข้อมูลโดยใช้คำว่า “พายุหิมะที่เกิดขึ้นทุกๆ สองสามปี” หรือ “โปรดอย่าออกไปข้างนอก” !

เตรียมพร้อมรับมือกับพายุหิมะในทุกๆ วัน



【เพื่อความปลอดภัยในเวลาที่อยู่บ้าน...】

- ให้ความสนใจกับข้อมูลสภาพอากาศและหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกเมื่อคาดว่าจะเกิดพายุหิมะตกหนัก
- หากต้องใช้เครื่องทำความร้อนแบบ FF ฯลฯ โปรดระวังอย่าให้หิมะทับถมบริเวณรอบๆ ระบบจ่ายลมและช่องระบายอากาศ
- ในกรณีที่ไฟฟ้าดับหรือไม่สามารถออกจากบ้านได้เป็นเวลานาน กรุณาเตรียมของใช้ดังรายการต่อไปนี้



ไฟฉาย



วิทยุเคลื่อนที่



อุปกรณ์กันหนาว



เตาแบบพกพา, น้ำมันก๊าด

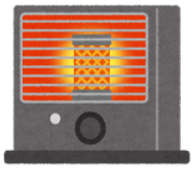


อาหารฉุกเฉิน, น้ำดื่ม

【หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกด้วยรถยนต์ได้...】

- ในกรณีที่รถของคุณติดค้างบนถนนเนื่องจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงกะทันหัน ฯลฯ โปรดเตรียมของใช้ตาม “สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนขับขีบนถนนในฤดูหนาว” ที่ระบุไว้ในหน้า 13 ของคู่มือนี้ นอกจากนี้โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่ารถยนต์มีเชื้อเพลิงเพียงพอ
- หากทัศนวิสัยไม่ดีเนื่องจากลมและหิมะขณะที่กำลังขับรถ ให้จอดจนกว่าสภาพอากาศจะดีขึ้นที่สถานีริมถนนหรือร้านสะดวกซื้อในบริเวณใกล้เคียง
- โปรดตรวจสอบหน้า 16 ของคู่มือนี้เพื่อตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำและข้อควรระวังเมื่อรถยนต์ติดอยู่ในหิมะหรือรถยนต์ไม่ขยับ

ที่มา: โอมเพจออกไกโด “พร้อมหรือไม่? เตรียมรับมือกับพายุหิมะ”



อยู่ในบ้านอย่างปลอดภัย

วิธีใช้เครื่องทำความร้อนอย่างปลอดภัย

เครื่องทำความร้อนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตอยู่ในอวกาศโคโด้ แต่การใช้งานที่ไม่ถูกต้องอาจนำไปสู่อุบัติเหตุได้ ด้านล่างนี้เป็น 6 หัวข้อสำคัญเพื่อการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยและอบอุ่นในฤดูหนาวนี้

1 ตรวจสอบสภาพเครื่องทำความร้อนก่อนใช้งาน!

คุณมีเครื่องทำความร้อนที่ไม่ได้ใช้งานมาครึ่งปีหรือเปล่า? การใช้งานเครื่องทำความร้อนที่มีสภาพไม่ดีอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือไฟไหม้ที่ไม่คาดคิดได้ โปรดทำความสะอาดและตรวจสอบสภาพของเครื่องทำความร้อนอย่างละเอียดก่อนใช้งาน



2 ตรวจสอบวิธีการเติมน้ำมันก๊าด ฯลฯ!

วิธีการเติมเชื้อเพลิงจะแตกต่างกันไปตามประเภทของเครื่องทำความร้อน ดังนั้นโปรดตรวจสอบคู่มือการใช้งานก่อนเติมเชื้อเพลิง และโปรดระมัดระวังเกี่ยวกับปริมาณน้ำมันเชื้อเพลิงที่เหลืออยู่ เพื่อที่คุณจะได้มีเชื้อเพลิงเหลือใช้ในกรณีที่เกิดพายุหิมะ



3 อย่าใช้งานใกล้วัสดุไวไฟ!

โปรดอย่าใช้งานเครื่องทำความร้อนใกล้ผ้าผืน เครื่องนอน ฯลฯ เพราะอาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้ และโปรดอย่าแขวนผ้าไว้บริเวณรอบๆ หรือบนเครื่องทำความร้อน ผ้าที่มีน้ำหนักเบาหลังจากการอบแห้งอาจตกลงบนเครื่องทำความร้อนและทำให้เกิดไฟไหม้ได้



4 ระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ!

เพื่อให้อุปกรณ์ปีโตรเลียมสามารถเผาไหม้ได้อย่างเหมาะสม จึงจำเป็นต้องมีการระบายอากาศเพื่อเติมอากาศ (ออกซิเจน) ที่ใช้ในระหว่างการเผาไหม้จากภายนอก การระบายอากาศที่ไม่เพียงพออาจทำให้เกิดพิษจากก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) ได้ จึงควรเปิดหน้าต่างบ่อยๆ เพื่อระบายอากาศภายในห้อง



5 ตรวจสอบदानบนของท่อจ่ายอากาศและท่อไอเสีย!

หากหิมะทับถมรอบๆ บริเวณบ้าน ท่อจ่ายอากาศและท่อไอเสีย (อุปกรณ์ที่จ่ายอากาศที่จำเป็นสำหรับการเผาไหม้ก๊าซและไอเสียภายนอกอาคาร) อาจถูกปิดกั้นด้วยหิมะได้ หมั่นตรวจสอบท่อจ่ายอากาศและท่อไอเสียเป็นประจำ และอย่าลืมขุดกำจัดหิมะที่กั้นท่อออก



6 ปิดเครื่องก่อนออกไปข้างนอกและก่อนเข้านอน!

ปิดเครื่องทำความร้อนเมื่อคุณไม่สามารถอยู่เพื่อตรวจสอบการทำงานของเครื่องได้เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด และในกรณีของเครื่องทำความร้อนแบบไฟฟ้าการถอดปลั๊กไฟหลังจากที่ปิดเครื่องแล้วจะช่วยเพิ่มความปลอดภัยมากขึ้น



หน้านี้ถูกสร้างขึ้นโดยอ้างอิงข้อมูลจาก Japan Industrial Association of Gas and Kerosene Appliances (JGKA) โดยสามารถตรวจสอบวิธีใช้งานอุปกรณ์ก๊าซและน้ำมันที่ถูกต้องและปลอดภัยได้จากโฮมเพจของ JGKA https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html (เฉพาะภาษาญี่ปุ่น)





อยู่ในบ้านอย่างปลอดภัย

เคล็ดลับเพื่อห้องที่อบอุ่น

นอกจากการใช้งานเครื่องทำความร้อนแล้วยังมีอีกหลายวิธีที่จะทำให้ห้องอุ่นขึ้น เราขอแนะนำวิธีการติดฉนวนกันความร้อนและเคล็ดลับง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้

ฉนวนกันความร้อนที่หน้าต่าง

ความร้อนภายในอาคารจะรั่วไหลออกไปข้างนอกจากทางหน้าต่างในฤดูหนาว คุณสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของฉนวนกันความร้อนของหน้าต่างได้ด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้!



【ใช้ผ้าม่านหนา หรือ ผ้าม่านคู่】

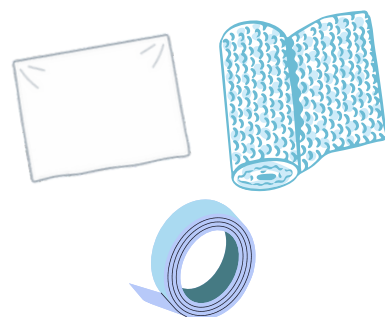
เป็นการป้องกันเพื่อไม่ให้ความร้อนหลุดผ่านไปทางหน้าต่าง นอกจากนี้ยังมีวิธีที่ทำให้ห้องอบอุ่นขึ้นด้วยการเปิดผ้าม่านตอนที่มีแสงแดดเพื่อเพิ่มอุณหภูมิห้อง และปิดผ้าม่านทันทีที่ดวงอาทิตย์ตกเพื่อกักเก็บความร้อนเอาไว้ในห้อง

【ติดแผ่นฉนวนกันความร้อน ฯลฯ】

ติดแผ่นฟองอากาศกันกระแทกหรือแผ่นฉนวนกันความร้อนที่หน้าต่างเพื่อป้องกันไม่ให้ความร้อนภายในห้องระบายออกไปข้างนอก

【อุดปิดช่องว่าง】

ลมหนาวอาจเข้ามาในห้องผ่านช่องว่างจากหน้าต่างและประตู การใช้เทปกาวกันรั่ว ฯลฯ จะสามารถป้องกันไม่ให้อากาศภายนอกเข้ามาด้านในได้



ฉนวนกันความร้อนบนพื้น

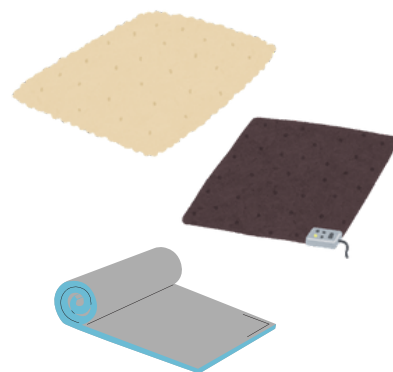
พื้นไม้เนื้อแข็งอาจทำให้พื้นเย็นมากขึ้นในฤดูหนาว

【ปูพรมบนพื้น】

การปูพรมบนพื้นจะสามารถดักความร้อนที่เล็ดลอดลงสู่พื้นและทำให้ห้องอุ่นขึ้น บางคนก็ใช้พรมไฟฟ้าในฤดูหนาว

【ใช้พรมร่วมกับแผ่นฉนวนกันความร้อน】

การวางแผ่นฉนวนกันความร้อนไว้ใต้พรมจะช่วยทำให้ห้องอุ่นขึ้น



เสื่อผ้าที่อบอุ่น

เพียงแค่ลองเปลี่ยนชุดลาลองที่ใส่ในห้องก็จะทำให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่นขึ้น

- เมื่อใส่คาร์ดิแกน +2.2°C
- เมื่อใส่ถุงเท้า +0.6°C
- เมื่อใช้ผ้าคลุมตัก +2.5°C

นอกจากนี้ การอบอุ่นบริเวณที่มีหลอดเลือดใหญ่ในร่างกาย เช่น คอ ข้อมือ และข้อเท้า จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตและทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น



ที่มา: ออกโกโต “เคล็ดลับการดำเนินชีวิตในการประหยัดน้ำมันก๊าด ฯลฯ เพื่อให้อยู่รอดในฤดูหนาว”
ซึบโปโร “คู่มือการประหยัดพลังงานและการประหยัดไฟในฤดูหนาวที่สามารถทำได้ในทันที”



อยู่ในบ้านอย่างปลอดภัย

วิธีการระบายน้ำในท่อประปา

การระบายน้ำคืออะไร?

ฤดูหนาวของฮอกไกโดมีอากาศหนาวจัด และท่อน้ำประปาอาจแข็งตัวได้หากอุณหภูมิภายนอกลดลงต่ำกว่า -4°C นอกจากนี้จะไม่ไหลแล้ว คุณอาจจะต้องจ่ายค่าซ่อมแซมท่อประปาด้วยหากท่อน้ำประปาแข็งตัว

เพราะเหตุนี้การระบายน้ำจึงเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการแช่แข็งของท่อประปา โดยการระบายน้ำหมายถึงกระบวนการกำจัดน้ำที่เหลือค้างทั้งหมดออกจากท่อ

โปรดระมัดระวังเป็นพิเศษในเวลา...

- อุณหภูมิภายนอกลดลงต่ำกว่า -4°C
- ไม่ได้ใช้น้ำประปาเป็นเวลานาน เช่น เวลาเข้านอน หรือ เวลาออกจากบ้านไปเที่ยวข้างนอก
- เมื่อ "วันกลางฤดูหนาว" (วันที่อุณหภูมิภายนอกต่ำกว่าจุดเยือกแข็งตลอดวัน) เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง



วิธีการระบายน้ำ

วิธีการระบายน้ำจะแตกต่างกันไปตามประเภทของที่อยู่อาศัย โปรดอ้างอิงถึงวิดีโอที่สร้างโดยสำนักงานการประปาเมืองซัปโปโร ซึ่งในวิดีโอจะอธิบายถึงขั้นตอนของการระบายน้ำที่ถูกต้อง

【บ้านเดี่ยว】



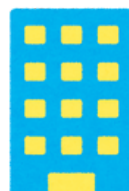
https://youtu.be/fUOge_uCU8

【อพาร์ทเมนต์】



<https://youtu.be/nm2hPzUIIyY>

【คอนโดมิเนียม】



<https://youtu.be/YtySrSuuxsY>



วิดีโอเหล่านี้เป็นเพียงแค่ตัวอย่างเท่านั้น วิธีการระบายน้ำจากในวิดีโอนี้ไม่สามารถใช้ได้กับท่อประปาในที่อยู่อาศัยทุกที่ หากคุณอาศัยอยู่ในพื้นที่ให้เช่า เช่น อพาร์ทเมนต์หรือคอนโดมิเนียม กรุณาตรวจสอบกับเจ้าของบ้านหรือผู้จัดการเพื่อขอรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการระบายน้ำในท่อประปา

หากท่อน้ำแข็งตัว



วิธีแก้ไขกรณีท่อน้ำแข็งตัวเล็กน้อย: ให้พันผ้าขนหนูไว้รอบท่อหรือก๊อกน้ำ และค่อยๆ เทน้ำร้อนลงไปบนผ้า
*กรุณาอย่าใช้น้ำเดือด นอกจากนี้การเทน้ำร้อนลงบนท่อหรือก๊อกน้ำโดยตรง หรือการใช้ไฟลนท่อโดยตรงอาจทำให้ท่อน้ำระเบิดหรือทำให้เกิดไฟไหม้ได้



หากไม่สามารถละลายน้ำแข็งด้วยตัวเองได้: กรุณาปรึกษากับบริษัทก่อสร้างอุปกรณ์ประปาที่อยู่ใกล้เคียง กรณีที่คุณไม่รู้บริษัทก่อสร้างอุปกรณ์ประปาที่กำหนด คุณสามารถตรวจสอบกับสำนักงานเทศบาลในพื้นที่ของคุณได้

*ค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซมท่อแช่แข็งจะเป็นความรับผิดชอบของคุณ และค่าใช้จ่ายจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเวลาที่ใช้ในการซ่อมแซมและวัสดุที่ใช้ในการซ่อมแซม

ที่มา: สำนักงานการประปาเมืองซัปโปโร "โปรดระวังท่อน้ำแช่แข็ง"



การกำจัดหิมะ ①

อุปกรณ์ที่ใช้ในการกำจัดหิมะ

การเลือกอุปกรณ์ที่ใช้ทำงานง่ายโดยประเมินตามคุณภาพและปริมาณของหิมะ จะช่วยทำให้สามารถกำจัดหิมะได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อุปกรณ์กำจัดหิมะนั้นมีหลายชนิดแต่เราจะแนะนำเพียงตัวอย่างบางส่วนดังนี้

ตัวอย่างของอุปกรณ์กำจัดหิมะ:

【ตัวลากขนย้ายหิมะ】



www.youtube.com/watch?v=hrLGErprFgM

อุปกรณ์ที่ใช้เมื่อต้องขนย้ายหิมะจำนวนมาก โดยจะช่วยลดภาระบริเวณหลังส่วนล่างให้แก่ผู้ใช้ได้เล็กน้อย เนื่องจากไม่จำเป็นต้องยกตัวอุปกรณ์ขึ้นเวลาใช้งาน

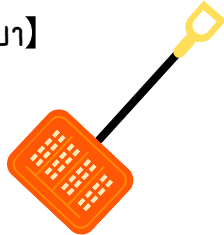
【พลั่วโลหะ】



www.youtube.com/watch?v=dlamIqJhGvE

อุปกรณ์ที่ใช้สลายหิมะที่แข็งตัวหรือตัดหิมะออกเป็นชั้นๆ เพื่อให้ขนย้ายได้ง่ายขึ้น

【พลั่วพลาสติกน้ำหนักเบา】



www.youtube.com/watch?v=6_2dnukfuCO

อุปกรณ์สำหรับตักหิมะตกใหม่ที่อ่อนนุ่มทั้ง ไม่ควรใช้ในการขนหิมะหนักๆ เพราะอาจเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้

【อีโต้】



www.youtube.com/watch?v=qKzqvVzuIOs

อุปกรณ์ที่ใช้ในการขุดเจาะทำลายน้ำแข็ง เนื่องจากในฤดูใบไม้ผลิหิมะที่เคยละลายแล้วอาจกลับมาแข็งตัวเป็นน้ำแข็งได้อีกครั้ง



โปรดตรวจสอบเว็บไซต์เกี่ยวกับการกำจัดหิมะที่ดำเนินการโดยสภาส่งเสริมชีวิตฤดูหนาว ซึ่งประกอบไปด้วยข้อเสนอแนะวิธีการใช้อุปกรณ์กำจัดหิมะอื่นๆ และวิธีการกำจัดหิมะที่ปลอดภัย (เฉพาะภาษาญี่ปุ่น)

<http://yukikaki.jp/index.html>



กฎในการกำจัดหิมะ

เราขอแนะนำกฎในการกำจัดหิมะดังต่อไปนี้

1. กรุณาอย่าทิ้งหิมะลงบนถนน เนื่องจากการกระทำที่ผิดกฎหมายของพ.ร.บ.จราจรทางบก!
2. กรุณาอย่าทิ้งหิมะลงในแม่น้ำหรือท่อระบายน้ำ เพราะน้ำอาจจะล้นและอาจก่อให้เกิดน้ำท่วมได้
3. หากคุณอาศัยอยู่ในคอนโดมิเนียมหรืออพาร์ทเมนต์ การกำจัดหิมะออกจากพื้นที่ส่วนกลาง เช่น หน้าทางเข้า อาจมีการทำงานเป็นกะระหว่างผู้อยู่อาศัยด้วยกันเอง กรุณาตรวจสอบกฎการกำจัดหิมะของที่พักอาศัยของคุณ



ที่มา: สภาส่งเสริมชีวิตฤดูหนาว “เว็บไซต์ข้อมูลการกำจัดหิมะ”
 ชับโปโร “กฎและมารยาทของฤดูหนาวในชับโปโร”
 ชับโปโร “ขอความกรุณาจากทุกท่านที่อาศัยอยู่ใกล้แม่น้ำ”



การกำจัดหิมะ ②

ระวังอุบัติเหตุขณะที่กำลังกำจัดหิมะ!

ในช่วงที่หิมะตกของทุกปีในฮอกไกโด ผู้คนมักจะเสียชีวิตหรือได้รับบาดเจ็บจากน้ำแข็งและหิมะที่ตกลงมาจากหลังคา, อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นระหว่างที่กำลังกำจัดหิมะบนหลังคา, และอุบัติเหตุที่เกิดจากเครื่องกำจัดหิมะ ความระมัดระวังในทุกๆ วันจึงเป็นสิ่งสำคัญมากเพื่อช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดจากการกำจัดหิมะ ฯลฯ

【ขอควรระวังเพื่อความปลอดภัยเวลากำลังกำจัดหิมะ】

<การกำจัดหิมะบนหลังคา>

- ① อย่ากำจัดหิมะบนหลังคาด้วยตัวคนเดียว! เรียกเพื่อนหรือครอบครัวให้มาช่วยกำจัดหิมะด้วยกัน
- ② เพื่อป้องกันการบาดเจ็บในกรณีที่เกิดจากหลังคา ให้ตัดหิมะทิ้งเอาไว้รอบๆ ตัวอาคาร!
- ③ โปรดระวังในวันที่มีแดดออก! หิมะบนหลังคาจะอ่อนตัวลงทำให้มีโอกาสตกจากหลังคาได้ง่ายขึ้น!
- ④ อย่าลืมนัดบันไดลิงให้แน่นอยู่กับที่! ตรวจสอบให้แน่ใจว่ารองเท้าและบันไดของคุณไม่ลื่นและใช้ความระมัดระวังเวลาปีนขึ้นลงบันได!
- ⑤ กรุณาใช้สายชูชีพและสวมหมวกกันห้อยคแม้ว่าจะยุ่งยากก็ตาม!
- ⑥ อย่าประมาทเป็นอันขาดแม้ว่าจะอยู่บนหลังคาต่ำก็ตาม!

<การกำจัดหิมะ>

- ⑦ โปรดระมัดระวังเป็นพิเศษทันทีหลังจากที่เริ่มทำงานและเมื่อเวลาคุณเหนื่อย!
- ⑧ กรุณาปิดเครื่องยนต์ก่อนเอาหิมะออกจากเครื่องกำจัดหิมะ!
- ⑨ หมั่นดูแลและตรวจสอบอุปกรณ์บ่อยๆ เช่น เครื่องกำจัดหิมะและสายชูชีพ!
- ⑩ พกโทรศัพท์มือถือติดตัวไว้เสมอเพื่อเวลาที่เกิดเหตุฉุกเฉิน!



【ขอควรระวังอื่นๆ】

- ✔ ระวังหิมะบนหลังคา! และโปรดระวังหิมะและน้ำแข็งย่อยเมื่อต้องเดินผ่านใต้หลังคา
- ✔ คอยเฝ้าสังเกตและระวังสิ่งรอบตัว! ตรวจสอบว่ามีคนอยู่บริเวณรอบๆ หรือไม่ก่อนทิ้งหิมะลงไปที่ด้านล่าง
- ✔ คำนึงถึงเสื้อผ้าของคุณ! กรุณาอย่าสวมเสื้อผ้าที่อาจเข้าไปติดอยู่ในเครื่องยนต์ได้
- ✔ ระมัดระวังสุขภาพ! อย่าทำงานหนักเกินไป และเปลี่ยนเสื้อผ้าหากคุณเหงื่อออกหลังจากการกำจัดหิมะ
- ✔ ใส่ใจกับข้อมูลสภาพอากาศ! หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกหากมีการประกาศเตือนพายุหิมะหรือหิมะตกหนัก

หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการกำจัดหิมะ...



หากคุณมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับการกำจัดหิมะในบริเวณบ้านของคุณ กรุณาปรึกษาเจ้าของบ้าน ผู้จัดการ หรือสมาคมในละแวกบ้านของคุณ



สำหรับการกำจัดหิมะออกจากถนน ฯลฯ กรุณาปรึกษาเทศบาลในพื้นที่ของคุณ



มีเทศบาลและองค์กร NPO ที่ดำเนินกิจกรรมอาสาสมัครในการกำจัดหิมะ หากคุณอยากช่วยกำจัดหิมะหรือต้องการความช่วยเหลือในการกำจัดหิมะ กรุณาตรวจสอบว่ามีกิจกรรมอาสาสมัครในพื้นที่ของคุณหรือไม่

ที่มา: ข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติของสำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา "อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งระหว่างการกำจัดหิมะและใบปลิวการรับมือฮอกไกโด" "การป้องกันความเสียหายที่เกิดจากการกำจัดหิมะ ฯลฯ" "ตำรวจฮอกไกโด" "ระวังอุบัติเหตุขณะกำลังกำจัดหิมะ"



วิธีเดินบนถนนในฤดูหนาว



ขอควรระวังเวลาเดิน

ถนนในฤดูหนาวนั้นลื่นมาก ดังนั้นคุณอาจล้มและได้รับบาดเจ็บได้หากไม่ระมัดระวังในการเดิน และควรระวังเป็นพิเศษเมื่อคุณเริ่มออกเดินหรือเปลี่ยนความเร็วในการเดินเพราะมีแนวโน้มที่คุณอาจจะลื่นล้มได้ง่ายขึ้น

1 เดินด้วยก้าวเล็กๆ:
เริ่มเดินก้าวเล็กๆ โดยแยกเท้าออกจากกันในความกว้างที่เหมาะสม (เดินเหมือนเพนกวิน)

2 เดินโดยใช้ผ้าเท้ายึดเกาะ:
เดินโดยให้จุดศูนย์กลางอยู่ข้างหน้าและลงผ้าเท้ายึดเกาะให้ตั้งฉากกับพื้น

3 มองถนนเวลาเดิน:
อาจมีน้ำแข็งบางๆ หรือส่วนที่เป็นพื้นน้ำแข็งอาจจะโดนกลบด้วยหิมะที่เพิ่งตกใหม่

4 ไม่รีบเดิน:
เดินช้าๆโดยไม่เร่งรีบ การเดินทางในฤดูหนาวจะใช้เวลานานกว่าในฤดูร้อน ดังนั้นจึงควรวางแผนในการเดินทางให้ดี

5 เดินโดยปล่อยมือทั้งสองข้างให้ว่าง:
หากคุณถือสัมภาระด้วยมือทั้งสองข้างหรือเอามือล้วงกระเป๋าเสื้อ คุณจะไม่สามารถป้องกันตัวเองได้เวลาที่ล้ม ซึ่งอาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสได้

6 มีสติเวลาเดินอยู่เสมอ:
การหมกมุ่นกับโทรศัพท์หรือดีมแอลกอฮอล์อาจทำให้ความระมัดระวังในการเดินลดลง ซึ่งจะทำให้มีโอกาสล้มมากขึ้น

โปรดระมัดระวังในบริเวณที่ลื่นง่าย!

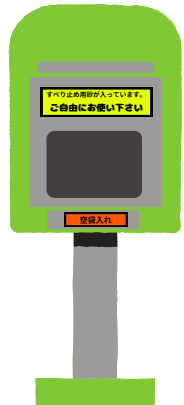
- ทางม้าลาย
- ทางเท้าที่มีรถวิ่งเข้า-ออก
- จุดรับ-ส่งรถบัสและแท็กซี่
- ต้นทาง/ปลายทางของถนนที่มีระบบทำความร้อน
- บริเวณใกล้ทางเข้าออกจากสถานีรถไฟใต้ดินและห้างสรรพสินค้าใต้ดิน
- ทางเข้า/ออกของห้างสรรพสินค้าใต้ดิน ฯลฯ ที่ปูพื้นกระเบื้อง

การใช้กล่องใส่ทรายกันลื่น

คุณสามารถโรยทรายกันลื่นบนถนนจากกล่องทรายที่ถูกติดตั้งไว้ตรงทางแยกขนาดใหญ่เพื่อทำให้ถนนลื่นลื่นน้อยลง ไม่ว่าใครก็สามารถใช้ทรายได้ ดังนั้นกรุณาโรยทรายให้ทั่วบริเวณที่ลื่นหรือบริเวณที่คิดว่าเป็นอันตราย

【วิธีใช้ทรายกันลื่น】

- ① คว้า "ถุงทราย" ออกจากกล่อง
- ② โรยทรายกันลื่น
- ③ ทิ้งถุงเปล่าลงในกล่องทราย



สามารถตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับกล่องทรายประเภทต่างๆ และรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการใช้งานได้จากเว็บไซต์ "จากซ์โปโร! เว็บไซต์ที่ครอบคลุมสำหรับการเดินบนถนนในฤดูหนาวอย่างปลอดภัยและสะดวกสบาย" โดยสภาส่งเสริมชีวิตฤดูหนาว (เฉพาะภาษาญี่ปุ่น)



<https://tsuruturu.jp/information1.html>



เสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับหน้าหนาว

วิธีเลือกเสื้อผ้าและของใช้ต่างๆ

สิ่งสำคัญในการเดินทางในฤดูหนาวได้อย่างปลอดภัยและสะดวกสบายคือการเลือกเสื้อผ้าและของใช้ที่เหมาะสม ดังนั้นจึงควรสวมเสื้อผ้าที่สามารถป้องกันความหนาวเย็น, กันน้ำ, และรองรับแรงกระแทกได้เมื่อลื่นล้ม



【หมวก】

หมวกไหมพรมหนาสามารถปกป้องศีรษะของคุณได้ หากเป็นหมวกประเภทที่ปิดหูมันจะสามารถช่วยปกป้องคุณจากความหนาวเย็นได้อีกด้วย



【ถุงมือ】

ถุงมือที่ทำจากวัสดุ เช่น หนังหรือโพลีเอสเตอร์กันน้ำและมีความยาวถึงข้อมือจะอุ่นกว่า



【ผ้าพันคอ】

ผ้าพันคอที่มีความหนา, ยาว, และกว้างสามารถช่วยปกป้องคอ, ไหล่, และศีรษะได้ และยังช่วยในการควบคุมอุณหภูมิอีกด้วย



【กระเป๋าเป้สะพายหลัง】

การใช้กระเป๋าเป้จะทำให้มือของคุณเป็นอิสระและปลอดภัยยิ่งขึ้นเวลาเดินทางในฤดูหนาว



【เสื้อโค้ท】

เสื้อโค้ทที่ทำจากวัสดุกันน้ำพร้อมบุวมหรือขนดาว์นสามารถป้องกันความหนาวเย็นได้ โดยเฉพาะเสื้อที่มีฮู้ดและยาวพอที่จะคลุมบั้นท้ายจะอุ่นกว่า



【เสื้อไหมพรม】

สำหรับเสื้อไหมพรม การสวมเสื้อที่มีเนื้อผ้าบางหลายชั้นจะอุ่นกว่าการใส่เสื้อไหมพรมเนื้อผ้าหนาเพียงแค่ตัวเดียว และมันยังสะดวกกว่าเนื่องจากคุณสามารถเลือกถอดเสื้อที่ละชั้นได้เวลาที่อากาศร้อนขึ้น



【ถุงน่องหนาๆ】

การสวมถุงน่องหนาๆ ไว้ใต้กระโปรงหรือกางเกงจะช่วยให้คุณอบอุ่นและปกป้องคุณจากแรงกระแทกเวลาที่ลื่น



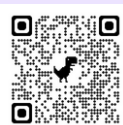
【รองเท้าบูทหน้าหนาว】

รองเท้าบูทหน้าหนาวเป็นรองเท้าที่อุ่น, กันน้ำ, และมีพื้นรองเท้ากันลื่น เนื่องจากอุปกรณ์ที่ดีพื้นรองเท้านั้นมีหลายประเภท จึงควรปรึกษากับพนักงานที่ร้านค้าก่อนตัดสินใจซื้อ



สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเสื้อผ้าเพื่อความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตในฤดูหนาว โปรดตรวจสอบเว็บไซต์โดยสภาส่งเสริมชีวิตฤดูหนาว “จากซัปโปโร! เว็บไซต์ที่ครอบคลุมสำหรับการเดินทางในฤดูหนาวอย่างปลอดภัยและสะดวกสบาย” (เฉพาะภาษาญี่ปุ่น)

① เสื้อผ้า



<https://tsurutsuru.jp/kotsu7.html>

② รองเท้าบูทหน้าหนาว



<https://tsurutsuru.jp/kotsu5.html>

③ อุปกรณ์ดีดีพื้นรองเท้า



<https://tsurutsuru.jp/kotsu6.html>



การขับรถยนต์ในฤดูหนาว

สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนการขับรถยนต์ในฤดูหนาว

สิ่งสำคัญเมื่อขับรถยนต์ในฤดูหนาวคือต้องติดตั้งยางหิมะให้เร็วที่สุดที่จะทำได้ และคุณจะต้องเตรียมการอื่นๆ ก่อนการขับรถ เช่น การกำจัดหิมะก่อนขับรถ

เกี่ยวกับยางรถยนต์

การขับรถยนต์ที่เต็มไปด้วยหิมะหรือน้ำแข็งโดยไม่ใช้มาตรการป้องกันการลื่นไถลถือเป็นการละเมิดกฎหมาย จึงควรเปลี่ยนยางรถยนต์ให้เป็นยางหิมะให้เร็วที่สุดที่จะทำได้โดยสามารถเปลี่ยนยางด้วยตัวเองหรือให้ที่ร้านเปลี่ยนให้ก็ได้ และอย่าลืมศึกษาวิธีการติดตั้งโซ่ล้อรถยนต์ที่วางเนื่องจากคุณอาจจำเป็นต้องใช้มัน

【วิธีเปลี่ยนยางรถยนต์】



www.youtube.com/watch?v=Dk3NfOjhYow

นี่คือวิดีโออธิบายการเปลี่ยนยางรถยนต์ที่จัดทำโดยสหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น (JAF)

【วิธีติดตั้งโซ่ล้อรถยนต์】



www.youtube.com/watch?v=Ve7NJHd1tlg

นี่คือวิดีโออธิบายการติดตั้งโซ่หิมะที่จัดทำโดยสหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น (JAF)

【ข้อควรระวังเมื่อติดตั้งยางหิมะและเวลาขับขี่】

- ✓ โปรดติดตั้งยางหิมะบนล้อทุกล้อ
- ✓ ยางฤดูร้อนและยางฤดูหนาวมีลักษณะการขับขี่ที่แตกต่างกัน ดังนั้นเมื่อเปลี่ยนยางจึงต้องขับซื้ออย่างระมัดระวังจนกว่าจะชินกับลักษณะการขับขี่ดังกล่าว
- ✓ เมื่อติดตั้งยางหิมะใหม่ กรุณานำรถไป "ขับแบบรันอิน" (การปรับสภาพเครื่องยนต์และชิ้นส่วนต่างๆ ของรถ) *สามารถตรวจสอบรายละเอียดเกี่ยวกับ "การขับแบบรันอิน" ได้จากเว็บไซต์ของสหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น
- ✓ เมื่อขับรถยนต์ที่เต็มไปด้วยหิมะหรือน้ำแข็ง หน้ายางของยางหิมะไม่ควรสึกเกิน 50% (ไม่ควรเผยให้เห็นร่องดอกของดอกยาง)
- ✓ เมื่อพ้นช่วงฤดูหนาวไปแล้ว ให้เปลี่ยนยางหิมะเป็นยางฤดูร้อนให้เหมาะสมกับสภาพถนน



กำจัดหิมะออกจากรถยนต์ก่อนออกเดินทาง!

- 1 หลังจากกำจัดหิมะออกจากประตูและหลังคาด้านหลังคนขับแล้ว ให้เปิดประตู, สตาร์ทเครื่องยนต์, และเปิดเครื่องไล่ฝ้า (ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง)
- 2 กำจัดหิมะออกจากหลังคาเพื่อป้องกันไม่ให้หิมะตกลงมาที่กระจกหน้ารถขณะขับรถและบดบังทัศนวิสัย
- 3 กำจัดหิมะและน้ำค้างแข็งออกจากหน้าต่างด้านซ้ายและขวาของเบาะนั่งคู่หน้า
- 4 กำจัดหิมะและน้ำค้างแข็งออกจากกระจกหน้ารถ จากนั้นจึงใส่ที่ปิดหน้าต่างกลับเข้าไปที่เดิม
- 5 กำจัดหิมะและน้ำค้างแข็งออกจากกระจกหลังรถยนต์
- 6 กำจัดหิมะออกจากดอกยางของล้อหน้าเพื่อไม่ให้กีดขวางยางขณะบังคับเลี้ยวรถยนต์
- 7 กำจัดหิมะออกจากถนนและบริเวณด้านหน้าของรถ
- 8 เข้าไปนั่งในที่ที่นั่งคนขับ เมื่อยืนยันว่าสามารถมองเห็นทัศนวิสัยได้ชัดเจนแล้วจึงออกเดินทาง



ที่มา: สมาคมยางรถยนต์แห่งญี่ปุ่น "ข้อควรระวังในการติดตั้งยางฤดูหนาวและการขับขึ้นสหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น (JAF) "กล่องคำถามต่างๆเกี่ยวกับรถยนต์" ตำรวจออกไกโด "ระวังลื่นในสถานที่เหล่านี้"



การขับรถยนต์บนถนนในฤดูหนาว

สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนการขับขึ้นบนถนนในฤดูหนาว



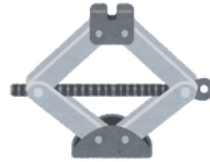
สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนออกวิ่งบนถนนในฤดูหนาว

ไม่มีทางรู้ได้เลยว่าคุณอาจประสบปัญหาอะไรบ้างบนท้องถนนในฤดูหนาวที่ไม่คุ้นเคย ดังนั้นจึงควรมีสิ่งของเหล่านี้ติดตัวไว้ในรถยนต์เพื่อเอาไว้ใช้ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้น



【โซ่ล้อรถยนต์】

ใช้ล้อรถยนต์ที่ไม่มีสตั๊ด (STUDLESS TIRES) แต่คุณอาจจะต้องติดตั้งโซ่ล้อรถยนต์ในกรณีที่หิมะมีความลึกมาก



【แม่แรง】

ตรวจสอบว่ารถของคุณมีแม่แรงหรือไม่ และควรยกรถยนต์บนพื้นที่เรียบ, แข็ง และมีความปลอดภัย



【สายพ่วงแบตเตอรี่】

ใช้เมื่อแบตเตอรี่รถยนต์หมดกระทันหัน อย่าลืมเลือกสายพ่วงแบตเตอรี่ที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการใช้



【ไฟฉาย】

อุปกรณ์ที่สะดวกเมื่อต้องติดและถอดโซ่ล้อรถยนต์ในเวลาฉุกเฉิน



【อุปกรณ์ขูดน้ำแข็ง/หิมะ】

อุปกรณ์ที่สะดวกในการขูดน้ำค้างแข็งที่ตกลงบนกระจกหน้ารถในตอนเช้า



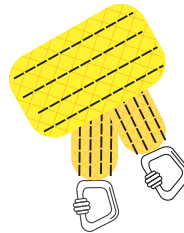
【สเปรย์ละลายน้ำแข็ง】

สเปรย์ที่ใช้เวลาที่ต้องละลายรถถูกแช่แข็งและละลายน้ำแข็งค้างออกจากกระจกหน้ารถ และสเปรย์นี้ยังมีประโยชน์เมื่อที่ปัดน้ำฝนติดกับกระจกหน้ารถอีกด้วย



【พลั่ว】

มีประโยชน์ในการกำจัดกองหิมะที่สะสมอยู่ในลานจอดรถ หรือเมื่อรถยนต์ของคุณลื่น ไถลและติดหล่ม



【เข็อกลากรถ】

คุณอาจจำเป็นต้องใช้เข็อกลากรถเมื่อคุณไม่สามารถขยับรถยนต์ได้ด้วยตัวเอง ควรเลือกเข็อกที่มีความหนาและมีข้อต่อโลหะที่แข็งแรง



【ทราย/แผ่นยางกันลื่น】

หากล้อติดหล่มและเกิดภาวะล้อฟรี (ล้อรถหมุนอยู่กับที่) คุณสามารถใช้ทรายกันลื่นหรือแผ่นยางกันลื่นรองไว้ใต้ยางเพื่อช่วยให้รถยนต์หลุดจากหล่มได้



【ถุงมือ/รองเท้าบูท】

มีประโยชน์เมื่อต้องทำงานนอกรถ เช่น การติดและถอดโซ่ล้อรถยนต์ และการกำจัดหิมะในลานจอดรถ



【ผ้าห่ม/เสื่อกันหนาว】

เตรียมผ้าห่มหรืออุปกรณ์กันหนาวให้พร้อมเพื่อเตรียมรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้คุณต้องใช้เวลาอยู่ข้างนอกเป็นเวลานาน เช่น เวลาที่รถยนต์สตาร์ทไม่ติด



【น้ำดื่ม/อาหารฉุกเฉิน】

เตรียมน้ำและอาหารไว้ในรถสำหรับกรณีที่ต้องอยู่ในรถเป็นเวลานาน

ที่มา: สหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น (JAF) "ควรเตรียมอะไรบ้างก่อนขับรถยนต์ในฤดูหนาวที่เต็มไปด้วยหิมะ"



การขับรถยนต์บนถนนในฤดูหนาว

การขับขี่อย่างปลอดภัยบนถนนในฤดูหนาว

การขับรถยนต์บนถนนในฤดูหนาวต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อเทียบกับถนนแห้งในฤดูร้อน โปรดปฏิบัติตามข้อควรระวังต่อไปนี้เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุบนท้องถนน

4 ข้อสำคัญเพื่อการขับขี่ปลอดภัยในฤดูหนาว

1 ขับรถด้วยความเร็วที่ช้ากว่าความเร็วตอนขับในฤดูร้อนอย่างน้อย 10 กิโลเมตร!



2 เว้นระยะห่างกับรถยนต์ด้านหน้าเป็นระยะอย่างน้อยสองเท่าจากปกติ!



3 อย่าเร่งความเร็ว, เบรก หรือเลี้ยวรถกะทันหัน ฯลฯ!

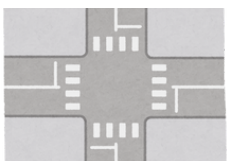


4 เมื่อทัศนวิสัยไม่ดี ให้มองไปข้างหน้าและรีบชะลอความเร็วของรถทันที!



ระวังสิ่งในสถานที่เหล่านี้!

【ทางสี่แยก】



ทางสี่แยกเป็นสถานที่อันตรายเนื่องจากหน้าแข็งบนถนนมักจะถูกถูกรถยนต์ขัดจนลื่น และโปรดระวังว่าคุณอาจมองไม่เห็นทางแยกเนื่องจากกำแพงหิมะ

【ทางลาดชัน】



เป็นเรื่องยากที่จะหยุดรถบนทางลาดชัน ดังนั้นให้ชะลอความเร็วรถเป็นความเร็วที่เหมาะสมไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ และควรระมัดระวังเวลาเหยียบคันเร่งเมื่อต้องขับรถขึ้นเนิน

【ทางโค้ง】



แรงเหวี่ยงจากการเลี้ยวจะทำให้รถไหลออกด้านนอกได้ง่ายขึ้น และโปรดระวังรถยนต์ที่วิ่งสวนทางมาด้วย

【บนสะพาน】



พื้นถนนบนสะพานที่ได้รับความเย็นทั้งจากด้านบนและด้านล่างมีแนวโน้มที่จะแข็งตัว (แบล็กไอซ์) ดังนั้นโปรดจำไว้ว่าบนสะพานคือถนนหน้าแข็งและโปรดใช้ความระมัดระวังในการข้ามสะพาน

【ทางเข้า/ออกอุโมงค์】



เป็นเรื่องยากที่จะมองเห็นทางข้างหน้าเนื่องจากการปรับสายตาให้เข้ากับแสงสว่างและความมืด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องขับรถโดยคาดการณ์ถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพถนนเอาไว้ด้วย

【ในที่ร่ม】



แม้ว่าน้ำแข็งจะละลายบนถนนที่มีแสงแดดจัดแต่บริเวณในที่ร่มอาจถูกแช่แข็งได้ โปรดใช้ความระมัดระวังและขับช้าๆ

ที่มา: สมาคมยางรถยนต์แห่งญี่ปุ่น "ข้อควรระวังในการติดตั้งยางฤดูหนาวและการขับขี่ที่ตำรวจออกไกโด "ระวังลื่นลิมในสถานที่เหล่านี้"



การขับรถยนต์บนถนนในฤดูหนาว

เกี่ยวกับถนนในฤดูหนาว



ถนนในฤดูหนาวของฮอกไกโดอาจมีความอันตรายอย่างมากสำหรับผู้ขับขี่เนื่องจากพายุหิมะและถนนน้ำแข็ง ดังนั้นจึงควรคำนึงถึงสถานะที่คุณอาจเผชิญได้ก่อนการขับรถ

ชนิดของสภาพถนนและความลื่น

หิมะอัดแน่น

หิมะบนพื้นถนนที่ถูกกดอัดด้วยล้อรถจนถนนกลายเป็นสีขาวยคือหิมะอัดแน่น พื้นผิวของถนนชนิดนี้อาจลื่นมากขึ้นอยู่กับอุณหภูมิและปริมาณการจราจร ดังนั้นโปรดใช้ความระมัดระวังในการขับรถ

หิมะแบบเม็ด

หิมะประเภทนี้ไม่มีความชื้น มักมีพื้นผิวกรอบหรือมีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ

แบล็กไอซ์

แบล็กไอซ์เกิดขึ้นเมื่อถนนกลายเป็นน้ำแข็ง โดยพื้นถนนจะเป็นสีดำและไม่มี ความมันวาวจากน้ำแข็ง แบล็กไอซ์อาจมีลักษณะที่หนาเป็นแผ่นหรือบางเหมือนแผ่นฟิล์ม

แบล็กไอซ์ที่บางมักจะเปื่อย จึงควรขับช้าอย่างระมัดระวังเป็นพิเศษไม่ให้ลื่นไถลไปกับถนน



หิมะแบบผง

หิมะแห้งที่เพิ่งตกใหม่หรือหิมะที่ถูกลมพัดปลิวไปในอากาศนั้นคือหิมะแบบผง โปรดระวังหิมะประเภทนี้ในเวลาขับขี่เพราะหิมะแบบผงที่พัดมาพร้อมกับลมมักทำให้เกิดทัศนวิสัยที่ไม่ดี

หิมะเซอร์เบทา

หิมะที่เปียกแฉะและมีลักษณะคล้ายเซอร์เบทา และมักพบเห็นได้ในวันที่อากาศอบอุ่นหรือต้นฤดูใบไม้ผลิ



คุณสามารถตรวจสอบสภาพถนนด้วยรูปถ่ายได้จากเว็บไซต์
NORTHERN ROAD NAVI ในหัวข้อ
"คู่มือการขับรถในฤดูหนาว"



www.northern-road.jp/navi/info/guide1_3.html

ระดับของทัศนวิสัยเมื่อเกิดพายุหิมะ

1 ดี (มากกว่า 1000 เมตร)

สามารถมองเห็นได้ค่อนข้างไกลตามถนน เช่นเดียวกับภูเขา, เนินเขา, และอาคารที่อยู่ห่างไกล แม้ว่าหิมะจะตกเล็กน้อยแต่ทัศนวิสัยก็ไม่มี ความแตกต่างมากนักเมื่อเทียบกับสภาพอากาศที่มีแดดจ้า

3 แย่ (200-500 เมตร)

ทัศนวิสัยไม่ดีอย่างเห็นได้ชัดเมื่อมองจากที่หนึ่งคนขับ คุณสามารถมองเห็นลูกศรชี้บอกไหล่ทางได้ตั้งแต่สามลูกศรขึ้นไปในทัศนวิสัยระดับนี้ แม้ว่าทัศนวิสัยจะแย่แต่ก็ยังสามารถมองเห็นแนวถนนหรือรถที่อยู่ตรงหน้าได้ และสภาพการจราจรจะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติมากนัก

5 ความบกพร่องในการมองเห็นอย่างมีนัยสำคัญ (ต่ำกว่า 100 เมตร)

ทัศนวิสัยแย่มากจนแทบไม่เห็นลูกศรชี้บอกไหล่ทางข้างหน้า และคุณอาจไม่สามารถมองเห็นไฟท้ายของรถคันข้างหน้าได้อย่างชัดเจน ในกรณีที่มีปัญหาในการมองเห็นที่รุนแรงมากคุณอาจรู้สึกว่ามองไม่เห็นอะไรตรงหน้าเลยแม้แต่นิดเดียวเพราะพื้นที่ทั้งหมดเป็นสีขาวล้วน ผู้ขับขี่จะเริ่มขับช้าๆเนื่องจากทัศนวิสัยที่ไม่ดี นอกจากนี้ความแตกต่างของความเร็วระหว่างยานพาหนะจะเพิ่มขึ้น ทำให้มีการขับช้ระยะใกล้และการขับรถเป็นกลุ่มเพิ่มมากขึ้น

2 แย่เล็กน้อย (500-1000 เมตร)

สามารถมองเห็นได้ว่าหิมะตกและมีหิมะปลิวมาตามลม ในด้านทัศนวิสัยคุณยังสามารถมองเห็นแนวถนนและต้นไม้รอบๆ ได้ชัดเจน แม้ว่าทัศนวิสัยจะไม่ต้องลดลงจนส่งผลต่อการขับขี่แต่ก็จำเป็นต้องเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศอย่างกะทันหัน

4 แย่มาก (100-200 เมตร)

คุณแทบจะมองไม่เห็นลูกศรชี้บอกไหล่ทางสองลูกศรข้างหน้า ผู้ขับขี่มีแนวโน้มที่จะชะลอความเร็วรถลงเนื่องจากทัศนวิสัยมีสภาพที่ไม่ดีนักจากหิมะตกหรือพายุหิมะ คุณยังสามารถขับรถได้อย่างมีเสถียรภาพและสามารถมองเห็นรถที่อยู่ตรงหน้าและแนวถนนได้ในทัศนวิสัยระดับนี้ แต่โปรดใช้ความระมัดระวังเนื่องจากทัศนวิสัยอาจลดลงต่ำกว่า 100 เมตรได้อย่างกะทันหัน



คุณสามารถตรวจสอบประสิทธิภาพการมองเห็นแต่ละระยะด้วยวิดีโอและภาพถ่ายได้จากเว็บไซต์ **NORTHERN ROAD NAVI** ในหัวข้อ "คู่มือการขับรถในฤดูหนาว"



www.northern-road.jp/navi/info/guide1_2.html#b

ที่มา: สำนักงานวิจัยและพัฒนาแห่งชาติสถาบันวิจัยวิศวกรรมโยธา สถาบันวิจัยวิศวกรรมโยธาในพื้นที่เขตหนาวเย็น "คู่มือขับรถบนถนนหน้าหนาว NAVI NORTHERN ROAD"



การขับรถยนต์บนถนนในฤดูหนาว

เตรียมความพร้อมรับมือกับถนนในฤดูหนาวและกรณีฉุกเฉิน!



ตรวจสอบสภาพถนน

กรุณาตรวจสอบสภาพอากาศ, สภาพถนน, ข้อมูลกฎจราจร, ข้อมูลการมองเห็น ฯลฯ ระหว่างทางไปยังจุดหมายปลายทางของคุณก่อนออกเดินทาง หากคุณคิดว่าอาจขับรถได้ยากเนื่องจากหิมะตกหนัก ฯลฯ ให้ลองเปลี่ยนเวลาออกเดินทางหรือใช้ระบบขนส่งสาธารณะ

【แผนที่ที่ค้นคว้าข้อมูลพร้อมจากพายุหิมะ】



www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000q1h.html

สำนักงานพัฒนาภูมิภาคฮอกไกโดจัดทำแผนที่ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับพื้นที่ที่ค้นคว้าไม่ได้อันเนื่องมาจากพายุหิมะ, สถานที่สำหรับใส่และถอดโซ่ล้อรถยนต์, และข้อควรระวังเมื่อขับขีบนถนนในฤดูหนาว (ภาษา: ญี่ปุ่นและอังกฤษ)

【พอร์ทัลไซต์ข้อมูลทัศนวิสัยเมื่อเกิดพายุหิมะ】



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

สถาบันวิจัยวิศวกรรมโยธาในพื้นที่เขตหนาวยื่นให้ข้อมูลทัศนวิสัยและการพยากรณ์ในปัจจุบันในฮอกไกโด เพื่อช่วยให้ผู้ขับขี่สามารถตัดสินใจได้ว่าควรทำอย่างไรเมื่อในช่วงที่เกิดพายุหิมะ (ภาษา: ญี่ปุ่น)

【ระบบแจ้งข้อมูลเส้นทาง】



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

เว็บไซต์นี้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกฎจราจร (การปิดถนนเนื่องจากสภาพอากาศที่ผิดปกติ, ภัยพิบัติ, การก่อสร้าง ฯลฯ) บนทางด่วน, ทางหลวงแผ่นดิน, และถนนในเขตจังหวัดที่จัดการโดยรัฐบาลท้องถิ่นบางแห่ง และคุณสามารถตรวจสอบสภาพถนนจริงด้วยกล้องแสดงภาพถนนแบบเรียลไทม์ (ภาษา: ญี่ปุ่นและอังกฤษ)

【จราจรการขับขี่ “DORA TORA”】



www.drivetraffic.jp/

บริการบนเว็บไซต์ให้ข้อมูลการจราจรทางด่วนทั่วประเทศแบบเรียลไทม์ นอกจากนี้คุณยังสามารถรับอีเมลแจ้งเตือนเกี่ยวกับการปิดถนนและตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับการคาดการณ์การจราจรติดขัด, กฎการก่อสร้าง, ข้อมูลพื้นผิวถนน ฯลฯ (ภาษา: ญี่ปุ่น อังกฤษ เกาหลี ไทย และจีน (ตัวย่อและตัวเต็ม))

หากรถของคุณไม่ขยับ...

หากรถของคุณไม่ขยับเนื่องจากติดหล่มในกองหิมะหรือเบตเตอร์หมด หัวข้อสำคัญด้านล่างต่อไปนี้จะสามารถช่วยชีวิตของคุณได้



✓ อย่าออกจากจากรถของคุณ!

หากคุณออกจากจากรถในช่วงที่มีพายุหิมะ คุณอาจไม่รู้ตำแหน่งของตัวเองและเสี่ยงต่อการหลงทาง ดังนั้นอย่าทิ้งยานพาหนะของคุณ เว้นแต่คุณจะแน่ใจเกี่ยวกับตำแหน่งของสถานที่อพยพหรือผู้ที่มาช่วยเหลือคุณ



✓ ระวังที่รอความช่วยเหลือ!

หากช่องจากท่อไอเสียรถยนต์ถูกฝังอยู่ในหิมะ ก๊าซไอเสียอาจไหลกลับเข้าไปในรถและทำให้เกิดพิษจากก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นโปรดกำจัดหิมะออกจากบริเวณท่อไอเสียอย่างสม่ำเสมอ และเปิดหน้าต่างเล็กน้อยเพื่อระบายอากาศภายในรถยนต์



✓ เมื่อต้องการความช่วยเหลือ!

ให้จอดรถแล้วเปิดไฟฉุกเฉิน อย่าลืมนระบุตำแหน่งที่ถูกต้องของคุณเมื่อขอความช่วยเหลือ ป้ายบอกหมายเลขทางหลวงและจำนวนกิโลเมตรจะถูกแสดงไว้ทุกๆ 1 กม. บนทางหลวงแผ่นดิน



✓ ในกรณีฉุกเฉิน!

“สถานีริมทาง” (มิจิโนะเอกิ) มีที่จอดรถ, ห้องน้ำ, และโทรศัพท์ตลอด 24 ชั่วโมง และสถานีริมทางบางแห่งยังมีร้านค้าและร้านอาหารอีกด้วย โปรดหยุดรถที่สถานีริมทางหากคุณรู้สึกไม่ปลอดภัยในการขับขีจากสภาพอากาศที่มีหิมะตกหนัก

ที่มา: สำนักงานพัฒนาฮอกไกโด “เตรียมพร้อมสำหรับการขับรถยนต์บนถนนในฤดูหนาว”



เล่นกีฬาฤดูหนาวอย่างปลอดภัย

กีฬาฤดูหนาว เช่น สกี, สโนว์บอร์ด, และการปีนเขาในฤดูหนาวนั้นเป็นที่นิยมในฮอกไกโด โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณเป็นผู้ที่ชื่นชอบการเล่นกีฬาฤดูหนาวในเขตพื้นที่ทุรกันดารที่อยู่นอกเส้นทางการเล่นปกติ (แบ็คคันทรี) คุณต้องทราบถึงข้อควรระวังด้านความปลอดภัยล่วงหน้าก่อนการเล่นกีฬาฤดูหนาว

ข้อควรระวังในการเล่นสกี

- ✓ อย่าลืมนำอุปกรณ์ร่างกาย และตรวจสอบอุปกรณ์โลหะก่อนเริ่มเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด
- ✓ เลือกหลักสูตรตามระดับทักษะ, ระดับความลาดชัน, คุณภาพหิมะ, สภาพอากาศ, และเงื่อนไขอื่นๆ ให้ดี อย่าฝึกเล่นในสถานที่หรือระดับที่ไม่คุ้นเคย
- ✓ หลีกเลียงการขึ้นหรือนั่งตรงกลางทางลาดสกี เมื่อต้องหยุดไกลโปรดหยุดที่ขอบทางลาด
- ✓ หากทัศนวิสัยไม่ดีเนื่องจากลม, หิมะ ฯลฯ อย่าฝึกเล่นและหยุดการเล่นสกี
- ✓ เมื่อเริ่มไกลในตอนเล่นสกี, เข้าร่วมเส้นทางอื่น, หรือเมื่อข้ามเนิน ให้ตรวจสอบสภาพแวดล้อมของคุณเพื่อหลีกเลี่ยงการกีดขวางพื้นที่ไกลสำหรับผู้เล่นสกีคนอื่น และโปรดระวังเมื่อไกลแข่งผู้เล่นคนอื่น
- ✓ สังเกตป้ายประกาศต่างๆ และข้อควรระวัง และปฏิบัติตามคำแนะนำของหน่วยลาดตระเวน โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้ามเข้าไปในพื้นที่ห้ามเล่นสกีโดยเด็ดขาด

ที่มา: โชมเพจฮอกไกโด "สนุกไปกับกีฬาฤดูหนาวแบบไม่มีอุบัติเหตุ!!"

ข้อควรระวังเมื่อปีนเขาในฤดูหนาว

- ✓ เลือกปีนเขาที่เหมาะสมกับความแข็งแรงและทักษะของคุณ
- ✓ วางแผนการปีนเขาโดยใช้เวลาให้เพียงพอ
- ✓ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์สื่อสารอยู่กับตัว
- ✓ เตรียมอุปกรณ์กันฝนและอุปกรณ์กันหนาวให้พร้อมสำหรับกรณีฉุกเฉิน
- ✓ ส่งแผนการปีนเขาของคุณให้ครอบครัว, ที่ทำงาน, หรือแม้แต่สถานีตำรวจ



ที่มา: โชมเพจฮอกไกโด "ป้องกันอุบัติเหตุจากการปีนเขา"

แผนการปีนเขา

เขียนแผนการปีนเขาที่เหมาะสมกับความแข็งแรงและทักษะทั้งของคุณและเพื่อนร่วมทางของคุณ แล้วส่งแผนการปีนเขาให้ครอบครัว, ที่ทำงาน, หรือสถานีตำรวจ แผนดังกล่าวควรประกอบด้วยชื่อนักปีนเขา, อายุ, ข้อมูลติดต่อ, เส้นทางปีนเขาที่วางแผนไว้, อุปกรณ์ ฯลฯ

แบบฟอร์มแผนการปีนเขา
(ภาษาญี่ปุ่นและอังกฤษ)



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

ตำรวจฮอกไกโด
ส่งแผนการปีนเขาออนไลน์
(เฉพาะภาษาญี่ปุ่น)



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



เล่นกีฬาฤดูหนาวอย่างปลอดภัย



ข้อควรระวังเมื่อเล่นสกีในเขตทุรกันดาร (แบ็คคันทรี)

1

ตรวจสอบสภาพอากาศและสภาพหิมะถล่ม

- มีคำแนะนำหรือการแจ้งเตือนเกี่ยวกับลมหรือหิมะหรือไม่?
- มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดหิมะถล่มหรือไม่?
- มีวิธีตรวจสอบพยากรณ์อากาศล่าสุดหรือไม่?



2

ตรวจสอบภูมิประเทศและเส้นทาง

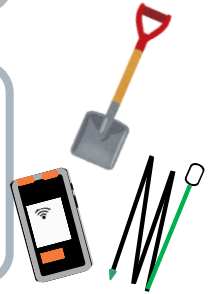
- เส้นทางนี้เหมาะสมกับทักษะและความแข็งแรงของคุณหรือไม่?
- คุณมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับเส้นทางการเล่นตั้งแต่ต้นจนจบหรือไม่?



3

ปีนเขาพร้อมอุปกรณ์ฤดูหนาว

- ตรวจสอบว่าคุณมีอุปกรณ์สำคัญ 3 อย่างนี้ติดตัวหรือไม่ก่อนปีนเขาหิมะ ปิคอก (เครื่องบอกพิกัด), โพรบ (ไม้ที่ใช้ปักระบุตำแหน่งของบุคคลที่ถูกฝังอยู่ในหิมะ), พลั่ว
- คุณมีอุปกรณ์และอาหารเพื่อเอาชีวิตรอดในสภาพอากาศที่เลวร้ายหรือไม่?
- คุณมีอุปกรณ์สื่อสาร เช่น GPS แบบพกพา/โทรศัพท์มือถือ และแบตเตอรี่สำรองหรือไม่?



4

ยื่นแผนการปีนเขา

- มีผู้ร่วมทางไปกับคุณด้วยหรือไม่? โปรดหลีกเลี่ยงการปีนเขาคนเดียว
- แผนการปีนเขาของคุณสมเหตุสมผลหรือไม่? คุณได้ส่งแผนการปีนเขาแล้วหรือยัง?



5

มีความกล้าที่จะถอนตัว

- คุณพร้อมที่จะล่าถอยในกรณีที่สภาพอากาศเลวร้ายหรือทัศนวิสัยไม่ดีหรือไม่?
- คุณรู้หรือไม่ว่าต้องทำอะไรเพื่อปกป้องตัวเองในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ?



! หากคุณหลงทาง...

- อย่าเดินโดยไม่มีจำเป็น ให้ความช่วยเหลือในสถานที่ที่สามารถป้องกันลมและฝนได้
- แจ้งตำแหน่งของคุณให้ทีมค้นหาทราบโดยใช้สิ่งที่ทำให้เกิดเสียงแหลมสูง (นกหวีด) หรือโทรศัพท์มือถือ

*นกหวีดช่วยให้เสียงเดินทางได้ไกลและสามารถแจ้งตำแหน่งของคุณไปยังทีมค้นหาได้ สิ่งนี้จะทำให้คุณสามารถถูกพบเจอตั้งแต่เนิ่นๆ และช่วยชีวิตคุณไว้ได้



พื้นที่เล่นสกีบางแห่งอาจมีกฎพิเศษ โปรดตรวจสอบกฎเกณฑ์ต่างๆ ของสถานที่เหล่านั้นก่อนเข้าเล่นสกีในเขตทุรกันดาร

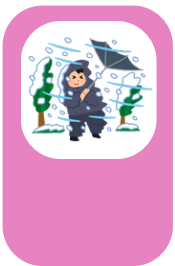
ที่มา: โสมเพจออกไกโด "ป้องกันอุบัติเหตุจากการปีนเขา"

ข้อมูลอ้างอิง



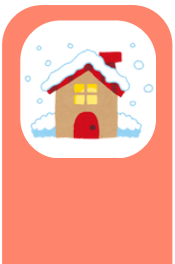
ฤดูหนาวในฮอกไกโด

- ฮอกไกโด “หนังสือข้อมูลฮอกไกโด 2023”
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/160001.html>
- กรมอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น “ข้อมูลช่วงระยะเวลาทางสถิติปี 1981-2010”
https://www.jma.go.jp/jma/press/1103/30a/110330_heinenchi.html



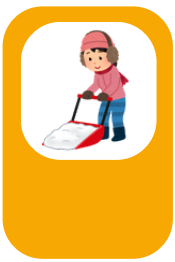
เตรียมรับมือกับพายุหิมะ

- ฮอกไกโด “ป้องกันความเสียหายเนื่องจากพายุหิมะ ฯลฯ”
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/boufusetu.html>
- ตำรวจฮอกไกโด “การป้องกันอุบัติเหตุในฤดูหนาวรวมทั้งอุบัติเหตุลื่นล้ม”
https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/sub_menu/04_koutuu_2.html#surippu



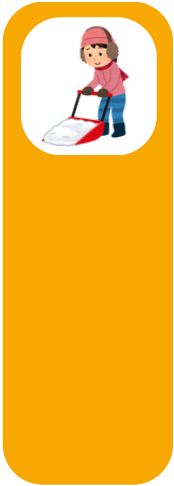
อยู่ในบ้านอย่างปลอดภัย

- **Japan Industrial Association of Gas and Kerosene Appliances**
“วิธีใช้งานอุปกรณ์แก๊สและน้ำมันที่ถูกต้องและปลอดภัย”
https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html
- ฮอกไกโด “เคล็ดลับการดำเนินชีวิตในการประหยัดน้ำมันก๊าด ฯลฯ เพื่อให้อยู่รอดในฤดูหนาว”
<https://www.hiyama.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/170881.html>
- ซัปโปโร “คู่มือการประหยัดพลังงานและการประหยัดไฟในฤดูหนาวที่สามารถทำได้ในทันที”
<https://www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/201211/documents/20121103.pdf>
- ซัปโปโร “โปรดระวังท่อน้ำแข็งแข็ง”
https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_01.html
- ซัปโปโร “หากท่อน้ำแข็งตัว”
https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_03.html



การกำจัดหิมะ

- สภาส่งเสริมชีวิตฤดูหนาว “เว็บไซต์ข้อมูลการกำจัดหิมะ”
<http://yukikaki.jp/index.html>
- ข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติของสำนักงานคณะกรรมการรัฐมนตรี “ป้องกันความเสียหายจากหิมะ”
<https://www.bousai.go.jp/setsugai/>



การกำจัดหิมะ

- ฮอกไกโด "การป้องกันความเสียหายที่เกิดจากการกำจัดหิมะ ฯลฯ"
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/yukihigai.html>
- ตำรวจฮอกไกโด "ระวังอุบัติเหตุขณะที่กำลังกำจัดหิมะ"
<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/snow/snow.html>
- ซัปโปโร "กฎและมารยาทของฤดูหนาวในซัปโปโร"
<https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/rule.html>
- ซัปโปโร "ขอความกรุณาจากทุกท่านที่อาศัยอยู่ใกล้แม่น้ำ"
<https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/kasen/onegai.html>



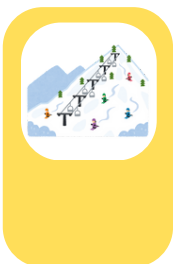
วิธีเดินบนถนนในฤดูหนาว

- สภาส่งเสริมชีวิตฤดูหนาว "เว็บไซต์ที่ครอบคลุมสำหรับการเดินบนถนนในฤดูหนาวอย่างปลอดภัยและสะดวกสบาย"
<https://tsurutsuru.jp/index.html>



การขับรถบนถนนในฤดูหนาว

- สมาคมยางรถยนต์แห่งญี่ปุ่น "ยางฤดูหนาวและการขับขี่"
https://www.jatma.or.jp/tyre_user/winterroaddrivingandtyres.html
- ตำรวจฮอกไกโด "การป้องกันอุบัติเหตุในฤดูหนาวรวมทั้งอุบัติเหตุลื่นล้ม"
https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/sub_menu/04_koutuu_2.html#surippu
- ตำรวจฮอกไกโด "ระวังลื่นล้มในสถานที่เหล่านี้"
<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/foreign/foreign.html>
- สหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น (JAF) "ควรเตรียมอะไรบ้างก่อนขับรถบนถนนที่เต็มไปด้วยหิมะ"
<https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa/category-natural/subcategory-snow/faq143>
- สหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น (JAF) "กล่องคำถามเกี่ยวกับรถยนต์"
<https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa>
- สำนักงานวิจัยและพัฒนาแห่งชาติสถาบันวิจัยวิศวกรรมโยธา สถาบันวิจัยวิศวกรรมโยธาในพื้นที่เขตหนาวเย็น "คู่มือขับรถบนถนนหน้าหนาว Navi Northern Road"
<https://www.northern-road.jp/navi/info/drive.htm>
- สำนักพัฒนาฮอกไกโด "เตรียมพร้อมสำหรับการขับรถบนถนนในฤดูหนาว"
https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.html



เล่นกีฬาฤดูหนาวอย่างปลอดภัย

- ฮอกไกโด "สนุกไปกับกีฬาฤดูหนาวแบบไม่มีอุบัติเหตุ!!"
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/sports/suki.html>
- ฮอกไกโด "ป้องกันอุบัติเหตุจากการปีนเขา"
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/tozannnozikobousi.html>

