

คู่มือการใช้ชีวิต ในฤดูหนาวที่ฮอกไกโด

จัดทำขึ้น ณ เดือนพฤศจิกายน 2023
อัปเดตข้อมูลล่าสุด ณ เดือนตุลาคม 2026



สารบัญ


ฤดูหนาวในฮอกไกโด 1


เตรียมรับมือกับพายุหิมะ 2


อยู่ในบ้านอย่างปลอดภัย 5


การกำจัดหิมะ 8


วิธีเดินบนถนนในฤดูหนาว 10


การขับรถบนถนนในฤดูหนาว 12


เล่นกีฬาฤดูหนาวอย่างปลอดภัย 17


แหล่งอ้างอิง 19

ฤดูหนาวในฮอกไกโด

ฮอกไกโดมีอุณหภูมิเฉลี่ยทั้งปีอยู่ที่ 5 - 10 องศาเซลเซียส และมีปริมาณน้ำฝนเฉลี่ยต่อปีอยู่ที่ 600 - 1,600 มม. ทำให้ฮอกไกโดมีอากาศเย็นกว่าและมีฝนตกน้อยกว่าพื้นที่ทางตอนใต้ของเกาะฮอนชู โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูหนาวที่อุณหภูมิเฉลี่ยรายวันในเดือนที่หนาวที่สุดจะไม่มีทางสูงเกิน 0 องศาเซลเซียส และในด้านทะเลโอค็อตสค์จะถูกปกคลุมไปด้วยน้ำแข็งลอยตั้งแต่เดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ ทำให้ฮอกไกโดเป็นสถานที่ที่ "เต็มไปด้วยหิมะและหนาวเย็น" อย่างแท้จริง

ที่มา: ฮอกไกโด "หนังสือข้อมูลฮอกไกโด 2026"

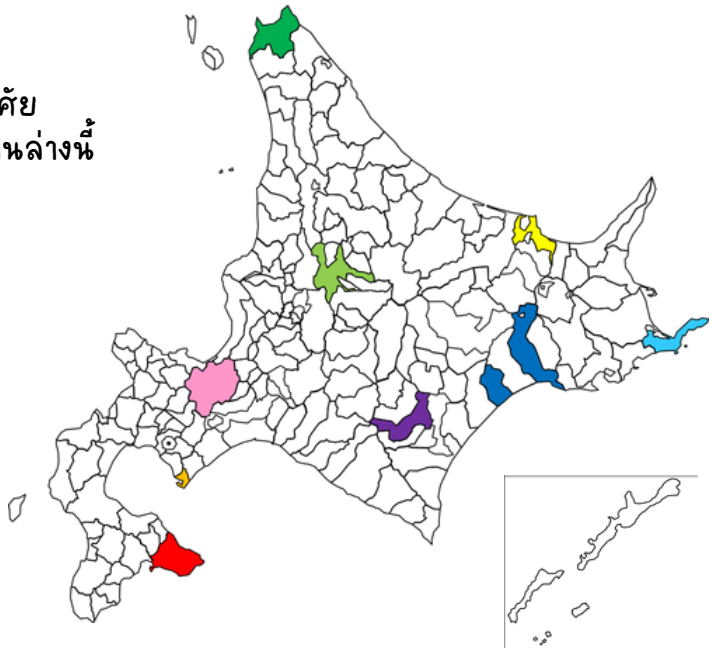
ระยะเวลาของฤดูหนาว

ฤดูหนาวในฮอกไกโดจะมีระยะเวลาตั้งแต่เดือนธันวาคมถึงกุมภาพันธ์ แต่ก็มีกรณีที่อุณหภูมิอาจลดลงต่ำจนติดลบและอาจมีหิมะตกได้แม้จะเป็นในช่วงปลายฤดูใบไม้ร่วงและต้นฤดูใบไม้ผลิ



อุณหภูมิ • ปริมาณหิมะ

อุณหภูมิและปริมาณหิมะจะแตกต่างกันไปตามเมืองที่อาศัย โดยสามารถอ้างอิงข้อมูลของเมืองต่างๆ ได้จากข้อมูลด้านล่างนี้



เมือง	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
วักกะไน	-4.2°C 0.0°C	-6.4°C -2.4°C	-6.7°C -2.0°C
อาบาชิริ	-6.0°C 0.7°C	-8.9°C -2.2°C	-9.6°C -2.0°C
อาซาฮิกาวะ	-8.0°C -0.8°C	-11.7°C -3.3°C	-11.8°C -1.7°C
เนมุโระ	-3.6°C 2.1°C	-6.5°C -0.9°C	-7.1°C -1.2°C
คุชิโระ	-7.0°C 2.5°C	-9.8°C -0.2°C	-9.4°C -0.1°C
โอบิฮิโระ	-8.9°C 1.0°C	-13.0°C -1.5°C	-12.0°C -0.2°C
ซัปโปโร	-4.0°C 2.0°C	-6.4°C -0.4°C	-6.2°C 0.4°C
มุโรรัน	-1.8°C 2.9°C	-4.0°C 0.6°C	-4.0°C 1.0°C
ฮาโกดาเตะ	-3.6°C 3.2°C	-6.0°C 0.9°C	-5.7°C 1.8°C

สีฟ้า: อุณหภูมิต่ำสุด สีแดง: อุณหภูมิสูงสุด

เมือง	ปริมาณหิมะสะสมสูงสุด	ปริมาณหิมะตก (รายปี)
วักกะไน	72 ซม.	477 ซม.
อาบาชิริ	63 ซม.	312 ซม.
อาซาฮิกาวะ	89 ซม.	557 ซม.
เนมุโระ	34 ซม.	159 ซม.
คุชิโระ	34 ซม.	127 ซม.
โอบิฮิโระ	71 ซม.	198 ซม.
ซัปโปโร	97 ซม.	479 ซม.
มุโรรัน	26 ซม.	157 ซม.
ฮาโกดาเตะ	45 ซม.	306 ซม.



*จากกรมอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น ค่าเฉลี่ยรายปี "ข้อมูลช่วงระยะเวลาทางสถิติปี 1991-2020"

ที่มา: จากกรมอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น

รู้หรือไม่?



ฝั่งทะเลญี่ปุ่น (ตะวันตก) มีวันที่เมฆครึ้มและหิมะตกหลายวันทำให้ปริมาณหิมะค่อนข้างสูง จึงมักจะมีการสอนนักเรียนให้เล่นสกีที่โรงเรียน



ในทางกลับกันฝั่งแปซิฟิกมีวันที่มีแดดจัดและมีหิมะตกน้อยกว่าฝั่งทะเลญี่ปุ่น ทำให้โรงเรียนในฝั่งตะวันออกของฮอกไกโดนั้นมีการสอนนักเรียนให้เล่นสเก็ตเป็นส่วนใหญ่

แม้แต่ในฮอกไกโดก็มีสภาพอากาศที่แตกต่างกัน!



เตรียมรับมือกับพายุหิมะ

พายุหิมะคืออะไร?

เกี่ยวกับภัยพายุหิมะ

【พายุหิมะคืออะไร】

พายุหิมะคือลมแรงที่พัดมาพร้อมกับหิมะ

เนื่องจากลมจะพัดทั้งหิมะที่กำลังตกและหิมะที่ทับถมกันขึ้นไปด้วย ส่งผลให้ทัศนวิสัยรอบด้านเป็นสีขาวสนิทและทำให้สูญเสียการมองเห็น

นอกจากนี้ หิมะที่พัดมากับลมจะสะสมในพื้นที่ที่ถูกปิดกั้นโดยอาคาร รถยนต์ ฯลฯ ซึ่งทำให้เกิดกองหิมะ

【พายุหิมะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นในช่วงใด】

พายุหิมะมักจะเกิดขึ้นเมื่อมีการเคลื่อนผ่านของระบบความกดอากาศต่ำที่พัฒนาแล้ว หรือเมื่อมีการกระจายความกดอากาศคล้ายฤดูหนาวที่รุนแรง โดยระยะห่างระหว่างเส้นไอโซบาร์บนแผนที่สภาพอากาศจะแคบลง

ลักษณะเด่นอีกอย่างของพายุหิมะคือความแรงลมและการมองเห็นสามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างกะทันหันเมื่อความกดอากาศต่ำเคลื่อนตัวอย่างรวดเร็วหรือในสถานที่ที่ภูมิประเทศเปิดออกอย่างฉับพลัน

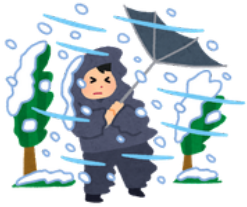
แม้แต่ในวันที่มีแดดออกในขณะที่มีลมพัดแรงก็สามารถเปลี่ยนเป็นพายุหิมะได้ในทันที ดังนั้นจึงไม่ควรประมาทและคอยเฝ้าระวังสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงกะทันหันอยู่เสมอ

ลักษณะความเสียหายจากพายุหิมะ



【กองหิมะ】

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



【ความลำบากในการเดินเนื่องจากลมแรงและทัศนวิสัยไม่ดี】

- ลมแรงทำให้เดินตรงลำบาก และหิมะที่พัดมากับลมจะทำให้สูญเสียการมองเห็นของทัศนวิสัยด้านหน้าในระยะหลายเมตร ส่งผลให้เกิดการสูญเสียการรับรู้ทิศทางและตำแหน่งของตน
- นอกจากนี้ ทัศนวิสัยที่ไม่ดียังทำให้รถยนต์มองเห็นคนเดินถนนได้ยาก ทำให้เกิดอันตรายต่อการเดิน



【เศษซากที่พัดมากับลมพายุ】

- ป้าย หลังคา ฯลฯ อาจปลิวมากับลมได้ในกรณีที่มีลมพัดรุนแรง

【ไฟดับ】



- สายไฟอาจถูกตัดเนื่องจากการสะสมของหิมะ, ลมแรง หรือเศษซากที่พัดมากับลม ส่งผลให้เกิดไฟดับและทำให้ไม่สามารถใช้เครื่องทำความร้อนและแสงสว่างได้
- อาจเกิดไฟฟ้าดับเป็นเวลานาน เนื่องจากการซ่อมแซมจะไม่สามารถทำได้จนกว่าสภาพอากาศจะดีขึ้น

ที่มา: โฮมเพจฮอกไกโด “พร้อมหรือไม่? เตรียมรับมือกับพายุหิมะ”



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 ชิโตเสะ & นากานุมะ
รถยนต์ติดค้างประมาณ 300 คัน บาดเจ็บ 5 ราย

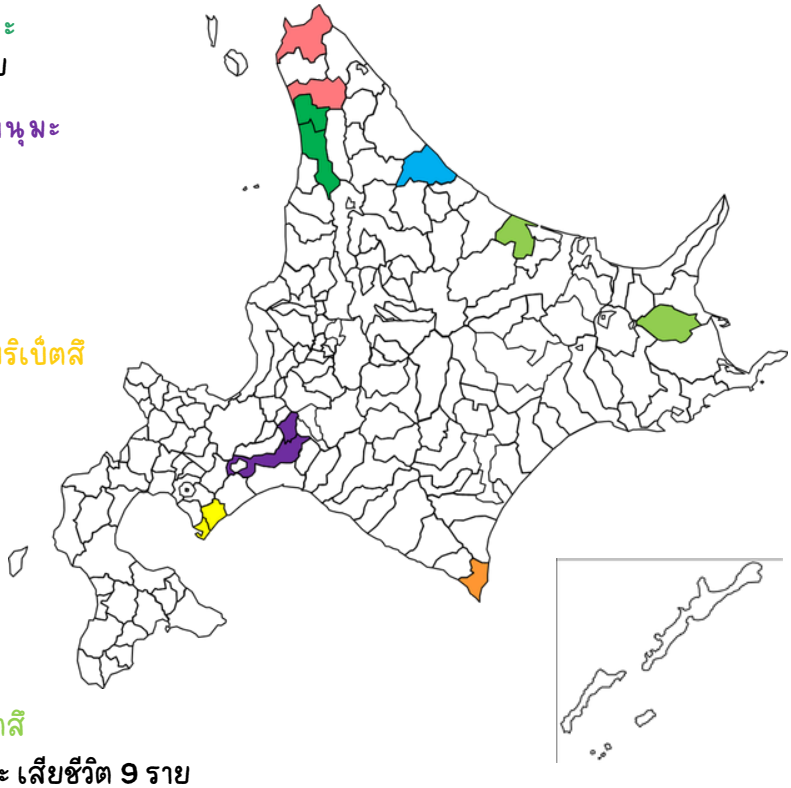
วันที่ 5 - 6 ม.ค. 2011 เอริโมะ
รถยนต์ติดค้าง 43 คัน อพยพกว่า 100 ราย

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

วันที่ 15 - 16 ก.พ. 2012 เขตวักกะไน/โฮโรโนเบะ
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 "พร้อมหรือไม่? 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

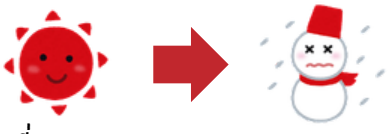
วิดีโอให้ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยทางจราจรที่จัดทำโดยตำรวจฮอกไกโดในหัวข้อ "สถานการณ์จริงของอุบัติเหตุจราจรในช่วงที่ทัศนวิสัยไม่ดีจากพายุหิมะ" ซึ่งมีภาพเหตุการณ์ภัยพิบัติพายุหิมะ (เมืองชิโตเสะ เมืองนากานุมะ) ตั้งแต่วันที่ 23 -24 กุมภาพันธ์ 2008



เตรียมรับมือกับพายุหิมะ

คุณเตรียมพร้อมดีแล้วหรือยัง?

เพื่อหลีกเลี่ยงความเสียหายจากพายุหิมะ



- ภัยพิบัติจากพายุหิมะมักเกิดขึ้นบ่อยครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อสภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างกระทันหัน จากท้องฟ้าแจ่มใสเป็นสภาพอากาศที่ไม่ดี
- เมื่อรู้ว่าสภาพอากาศจะไม่ดีจากพยากรณ์อากาศทางทีวีหรือวิทยุ โปรดอย่าชะล่าใจแม้ว่าสภาพอากาศจะดีในเวลาปัจจุบัน และอย่าลืมตรวจสอบข้อมูลล่าสุดของสภาพอากาศและข้อมูลไว้ล่วงหน้า
- หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกเมื่อมีการคาดการณ์ว่าจะเกิดพายุหิมะ

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

พอร์ทัลการป้องกันภัยพิบัติฮอกไกโด
www.bousai-hokkaido.jp/

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

โปรดระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อ...

โปรดระมัดระวังเป็นพิเศษหากสำนักงานอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่นประกาศข้อมูลโดยใช้คำว่า “พายุหิมะที่เกิดขึ้นทุกๆ สองสามปี” หรือ “โปรดอย่าออกไปข้างนอก” !

เตรียมพร้อมรับมือกับพายุหิมะในทุกๆวัน



【เพื่อความปลอดภัยในเวลาที่อยู่บ้าน...】

- ให้ความสนใจกับข้อมูลสภาพอากาศและหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกเมื่อคาดว่าจะเกิดพายุหิมะตกหนัก
- หากต้องใช้เครื่องทำความร้อนแบบ FF ฯลฯ โปรดระวังอย่าให้หิมะทับถมบริเวณรอบๆ ระบบจ่ายลมและช่องระบายอากาศ
- ในกรณีที่ไฟฟ้าดับหรือไม่สามารถออกจากบ้านได้เป็นเวลานาน กรุณาเตรียมของใช้ดังรายการต่อไปนี้



ไฟฉาย



วิทยุเคลื่อนที่



อุปกรณ์กันหนาว



เตาแบบพกพา, น้ำมันก๊าด

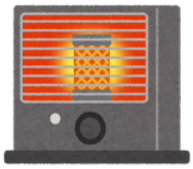


อาหารฉุกเฉิน, น้ำดื่ม

【หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกด้วยรถยนต์ได้...】

- ในกรณีที่รถของคุณติดค้างบนถนนเนื่องจากสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงกะทันหัน ฯลฯ โปรดเตรียมของใช้ตาม “สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนขับขี่บนถนนในฤดูหนาว” ที่ระบุไว้ในหน้า 13 ของคู่มือนี้ นอกจากนี้โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่ารถยนต์มีเชื้อเพลิงเพียงพอ
- หากทัศนวิสัยไม่ดีเนื่องจากลมและหิมะขณะที่กำลังขับรถ ให้รอจนกว่าสภาพอากาศจะดีขึ้นที่สถานีริมถนนหรือร้านสะดวกซื้อในบริเวณใกล้เคียง
- โปรดตรวจสอบหน้า 16 ของคู่มือนี้เพื่อตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำและข้อควรระวังเมื่อรถยนต์ติดอยู่ในหิมะหรือรถยนต์ไม่ขยับ

ที่มา: โฮมเพจฮอกไกโด “พร้อมหรือไม่? เตรียมรับมือกับพายุหิมะ”



อยู่ในบ้านอย่างปลอดภัย

วิธีใช้เครื่องทำความร้อนอย่างปลอดภัย

เครื่องทำความร้อนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการใช้ชีวิตอยู่ในฮอกไกโด แต่การใช้งานที่ไม่ถูกต้องอาจนำไปสู่อุบัติเหตุได้ ด้านล่างนี้เป็น 6 หัวข้อสำคัญเพื่อการใช้ชีวิตอย่างปลอดภัยและอบอุ่นในฤดูหนาวนี้

1 ตรวจสอบสภาพเครื่องทำความร้อนก่อนใช้งาน!



คุณมีเครื่องทำความร้อนที่ไม่ได้ใช้งานมาครึ่งปีหรือเปล่า? การใช้งานเครื่องทำความร้อนที่มีสภาพไม่ดีอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุหรือไฟไหม้ที่ไม่คาดคิดได้ โปรดทำความสะอาดและตรวจสอบสภาพของเครื่องทำความร้อนอย่างละเอียดก่อนใช้งาน

2 ตรวจสอบวิธีการเติมน้ำมันก๊าด ฯลฯ!



วิธีการเติมเชื้อเพลิงจะแตกต่างกันไปตามประเภทของเครื่องทำความร้อน ดังนั้นโปรดตรวจสอบคู่มือการใช้งานก่อนเติมเชื้อเพลิง และโปรดระมัดระวังเกี่ยวกับปริมาณน้ำมันเชื้อเพลิงที่เหลืออยู่ เพื่อที่คุณจะได้มีเชื้อเพลิงเหลือใช้ในกรณีที่เกิดพายุหิมะ

3 อย่าใช้งานใกล้วัสดุไวไฟ!



โปรดอย่าใช้งานเครื่องทำความร้อนใกล้ผ้าม่าน เครื่องนอน ฯลฯ เพราะอาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้ และโปรดอย่าแขวนผ้าไว้บริเวณรอบๆ หรือบนเครื่องทำความร้อน ผ้าที่มีน้ำหนักเบาหลังจากการอบแห้งอาจตกลงบนเครื่องทำความร้อนและทำให้เกิดไฟไหม้ได้

4 ระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ!



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

5 ตรวจสอบด้านบนของท่อจ่ายอากาศและท่อไอเสีย!



หากหิมะทับถมรอบๆ บริเวณบ้าน ท่อจ่ายอากาศและท่อไอเสีย (อุปกรณ์ที่จ่ายอากาศที่จำเป็นสำหรับการเผาไหม้ก๊าซและไอเสียภายนอกอาคาร) อาจถูกปิดกั้นด้วยหิมะได้ หมั่นตรวจสอบท่อจ่ายอากาศและท่อไอเสียเป็นประจำ และอย่าลืมขุดกำจัดหิมะที่กันท่อออก

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

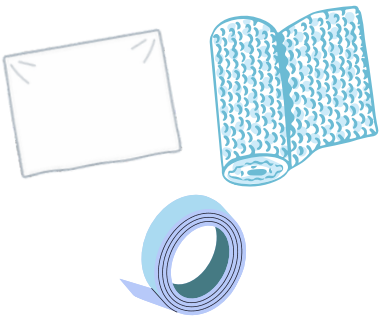
ฉนวนกันความร้อนที่หน้าต่าง



ความร้อนภายในอาคารจะรั่วไหลออกไปข้างนอกจากทางหน้าต่างในฤดูหนาว คุณสามารถเพิ่มประสิทธิภาพของฉนวนกันความร้อนของหน้าต่างได้ด้วยวิธีง่ายๆดังนี้!

【ใช้ผ้าม่านหนา หรือ ผ้าม่านคู่】

เป็นการป้องกันเพื่อไม่ให้ความร้อนลอดผ่านออกไปทางหน้าต่าง นอกจากนี้ยังมีวิธีที่ทำให้ห้องอบอุ่นขึ้นด้วยการเปิดผ้าม่านตอนที่มีแสงแดดเพื่อเพิ่มอุณหภูมิห้อง และปิดผ้าม่านทันทีที่ดวงอาทิตย์ตกเพื่อกักเก็บความร้อนเอาไว้ในห้อง



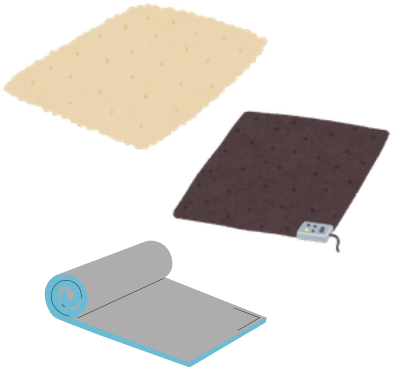
【ติดแผ่นฉนวนกันความร้อน ฯลฯ】

ติดแผ่นฟองอากาศกันกระแทกหรือแผ่นฉนวนกันความร้อนที่หน้าต่างเพื่อป้องกันไม่ให้ความร้อนภายในห้องระบายออกไปข้างนอก

【อุดปิดช่องว่าง】

ลมหนาวอาจเข้ามาในห้องผ่านช่องว่างจากหน้าต่างและประตู การใช้เทปกาวกันรั่ว ฯลฯ จะสามารถป้องกันไม่ให้อากาศภายนอกเข้ามาด้านในได้

ฉนวนกันความร้อนบนพื้น



พื้นไม้เนื้อแข็งอาจทำให้พื้นเย็นมากขึ้นในฤดูหนาว

【ปูพรมบนพื้น】

การปูพรมบนพื้นจะสามารถดักความร้อนที่เล็ดลอดลงสู่พื้นและทำให้ห้องอุ่นขึ้น บางคนก็ใช้พรมไฟฟ้าในฤดูหนาว

【ใช้พรมร่วมกับแผ่นฉนวนกันความร้อน】

การวางแผ่นฉนวนกันความร้อนไว้ใต้พรมจะช่วยทำให้อุ่นขึ้น

เสื้อผ้าที่อบอุ่น



เพียงแค่ลองเปลี่ยนชุดลำลองที่ใส่ในห้องก็จะทำให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่นขึ้น

- เมื่อใส่คาร์ดิแกน　＋2.2℃
- เมื่อใส่ถุงเท้า　＋0.6℃
- เมื่อใช้ผ้าคลุมตัก　＋2.5℃

นอกจากนี้ การอบอุ่นบริเวณที่มีหลอดเลือดใหญ่ในร่างกาย เช่น คอ ข้อมือ และข้อเท้า จะช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตและทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น

ที่มา: ฮอกไกโด “เคล็ดลับการดำเนินชีวิตในการประหยัดน้ำมันก๊าด ฯลฯ เพื่อให้อยู่รอดในฤดูหนาว”
ซัปโปโร “คู่มือการประหยัดพลังงานและการประหยัดไฟในฤดูหนาวที่สามารถทำได้ในทันที”



อยู่ในบ้านอย่างปลอดภัย

วิธีการระบายน้ำในท่อประปา

การระบายน้ำคืออะไร?

ฤดูหนาวของฮอกไกโดมีอากาศหนาวจัด และท่อน้ำประปาอาจแข็งตัวได้หากอุณหภูมิภายนอกลดลงต่ำกว่า -4°C นอกจากน้ำจะไม่ไหลแล้ว คุณอาจจะต้องจ่ายค่าซ่อมแซมท่อประปาด้วยหากท่อน้ำประปาแข็งตัว

เพราะเหตุนี้การระบายน้ำจึงเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการแช่แข็งของท่อประปา โดยการระบายน้ำหมายถึงกระบวนการกำจัดน้ำที่เหลือค้างทั้งหมดออกจากท่อ



โปรดระมัดระวังเป็นพิเศษในเวลาที่...

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

วิธีการระบายน้ำ

วิธีการระบายน้ำจะแตกต่างกันไปตามประเภทของที่อยู่อาศัย โปรดอ้างอิงถึงวิดีโอที่สร้างโดยสำนักงานการประปาเมืองซัปโปโร ซึ่งในวิดีโอจะอธิบายถึงขั้นตอนของการระบายน้ำที่ถูกต้อง

【บ้านเดี่ยว】



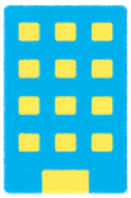
https://youtu.be/fUOge-_uCU8

【อพาร์ตเมนต์】



https://youtu.be/nm2hPzUIlyY

【คอนโดมิเนียม】



https://youtu.be/YtySrSuuxsY



วิดีโอเหล่านี้เป็นเพียงแค่ตัวอย่างเท่านั้น วิธีการระบายน้ำจากในวิดีโอนี้ไม่สามารถใช้ได้กับท่อประปาในที่อยู่อาศัยทุกที่ หากคุณอาศัยอยู่ในพื้นที่ให้เช่า เช่น อพาร์ตเมนต์หรือคอนโดมิเนียม กรุณาตรวจสอบกับเจ้าของบ้านหรือผู้จัดการเพื่อขอรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการระบายน้ำในท่อประปา

หากท่อน้ำแข็งตัว



<u>วิธีแก้ไขกรณีท่อน้ำแข็งตัวเล็กน้อย</u>: ให้พันผ้าขนหนูไว้รอบท่อหรือก๊อกน้ำ และค่อยๆ เทน้ำร้อนลงไปบนผ้า

*กรุณาอย่าใช้น้ำเดือด นอกจากนี้การเทน้ำร้อนลงบนท่อหรือก๊อกน้ำโดยตรง หรือการใช้ไฟลนท่อโดยตรงอาจทำให้ท่อน้ำระเบิดหรือทำให้เกิดไฟไหม้ได้



<u>หากไม่สามารถละลายน้ำแข็งด้วยตัวเองได้</u>: กรุณาปรึกษากับบริษัทก่อสร้างอุปกรณ์ประปาที่อยู่ใกล้เคียง กรณีที่คุณไม่รู้บริษัทก่อสร้างอุปกรณ์ประปาที่กำหนด คุณสามารถตรวจสอบกับสำนักงานเทศบาลในพื้นที่ของคุณได้

*ค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซมท่อแช่แข็งจะเป็นความรับผิดชอบของคุณ และค่าใช้จ่ายจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับเวลาที่ใช้ในการซ่อมแซมและวัสดุที่ใช้ในการซ่อมแซม

ที่มา: สำนักการประปาเมืองซัปโปโร "โปรดระวังท่อน้ำแช่แข็ง"



การกำจัดหิมะ ①

อุปกรณ์ที่ใช้ในการกำจัดหิมะ

การเลือกอุปกรณ์ที่ใช้งานง่ายโดยประเมินตามคุณภาพและปริมาณของหิมะ จะช่วยทำให้สามารถกำจัดหิมะได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อุปกรณ์กำจัดหิมะนั้นมีหลายชนิดแต่เราจะแนะนำเพียงตัวอย่างบางส่วนดังนี้

ตัวอย่างของอุปกรณ์กำจัดหิมะ:

【ตัวลากขนย้ายหิมะ】



www.youtube.com/watch?v=hrLGErprFgM

อุปกรณ์ที่ใช้เมื่อต้องขนย้ายหิมะจำนวนมาก โดยจะช่วยลดภาระบริเวณหลังส่วนล่างให้แก่ผู้ใช้ได้เล็กน้อย เนื่องจากไม่จำเป็นต้องยกตัวอุปกรณ์ขึ้นเวลาใช้งาน

【พลั่วโลหะ】



www.youtube.com/watch?v=dlamIqJhGvE

อุปกรณ์ที่ใช้สลายหิมะที่แข็งตัวหรือตัดหิมะออกเป็นชิ้นๆ เพื่อให้ขนย้ายได้ง่ายขึ้น

【พลั่วพลาสติกน้ำหนักเบา】



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

อุปกรณ์สำหรับตักหิมะตกใหม่ที่อ่อนนุ่มทิ้ง ไม่ควรใช้ในการขนหิมะหนักๆเพราะอาจเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้

【อีเต้อ】



www.youtube.com/watch?v=qKzqvVzu10s

อุปกรณ์ที่ใช้ในการขุดเจาะทำลายน้ำแข็ง เนื่องจากในฤดูใบไม้ผลิหิมะที่เคยละลายแล้วอาจกลับมาแข็งตัวเป็นน้ำแข็งได้อีกครั้ง

โปรดตรวจสอบเว็บไซต์เกี่ยวกับการกำจัดหิมะที่ดำเนินการโดยสภาส่งเสริมชีวิตฤดูหนาว ซึ่งประกอบไปด้วยข้อแนะนำวิธีการใช้อุปกรณ์กำจัดหิมะอื่นๆ และวิธีการกำจัดหิมะที่ปลอดภัย（เฉพาะภาษาญี่ปุ่น）

http://yukikaki.jp/index.html

กฎในการกำจัดหิมะ



เราขอแนะนำกฎในการกำจัดหิมะดังต่อไปนี้

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

ที่มา: สภาส่งเสริมชีวิตฤดูหนาว “เว็บไซต์ข้อมูลการกำจัดหิมะ”
ซัปโปโร “กฎและมารยาทของฤดูหนาวในซัปโปโร”
ซัปโปโร “ขอความกรุณาจากทุกท่านที่อาศัยอยู่ใกล้แม่น้ำ”



การกำจัดหิมะ ②

ระวังอุบัติเหตุขณะที่กำจัดหิมะ!

ในช่วงที่หิมะตกของทุกปีในฮอกไกโด ผู้คนมักจะเสียชีวิตหรือได้รับบาดเจ็บจากน้ำแข็งและหิมะที่ตกลงมาจากหลังคา, อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นระหว่างที่กำจัดหิมะบนหลังคา, และอุบัติเหตุที่เกิดจากเครื่องกำจัดหิมะ ความระมัดระวังในทุกๆวันจึงเป็นสิ่งสำคัญมากเพื่อช่วยป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดจากการกำจัดหิมะ ฯลฯ

【ข้อควรระวังเพื่อความปลอดภัยเวลากำจัดหิมะ】

＜การกำจัดหิมะบนหลังคา＞

① อย่ากำจัดหิมะบนหลังคาด้วยตัวคนเดียว! เรียกเพื่อนหรือครอบครัวให้มาช่วยกำจัดหิมะด้วยกัน

② เพื่อป้องกันการบาดเจ็บในกรณีที่ตกจากหลังคา ให้ตักหิมะทิ้งเอาไว้รอบๆ ตัวอาคาร!

③ โปรดระวังในวันที่มีแดดออก! หิมะบนหลังคาจะอ่อนตัวลงทำให้มีโอกาสตกจากหลังคาได้ง่ายขึ้น!

④ อย่าลืมยึดบันไดลิงให้แน่นอยู่กับที่! ตรวจสอบให้แน่ใจว่ารองเท้าและบันไดของคุณไม่ลื่นและใช้ความระมัดระวังเวลาปีนขึ้นลงบันได!

⑤ กรุณาใช้สายชูชีพและสวมหมวกกันน็อคแม้ว่าจะยุ่งยากก็ตาม!

⑥ อย่าประมาทเป็นอันขาดแม้ว่าจะอยู่บนหลังคาต่ำก็ตาม!

＜การกำจัดหิมะ＞

⑦ โปรดระมัดระวังเป็นพิเศษทันทีหลังจากที่เริ่มทำงานและเมื่อเวลาคุณเหนื่อย!

⑧ กรุณาปิดเครื่องยนต์ก่อนเอาหิมะออกจากเครื่องกำจัดหิมะ!

⑨ หมั่นดูแลและตรวจสอบอุปกรณ์บ่อยๆ เช่น เครื่องกำจัดหิมะและสายชูชีพ!

⑩ พกโทรศัพท์มือถือติดตัวไว้เสมอเพื่อเวลาที่เกิดเหตุฉุกเฉิน!



【ข้อควรระวังอื่นๆ】

- ระวังหิมะบนหลังคา! และโปรดระวังหิมะและน้ำแข็งย้อยเมื่อต้องเดินผ่านใต้หลังคา
- คอยเฝ้าสังเกตและระวังสิ่งรอบตัว! ตรวจสอบว่ามีคนอยู่บริเวณรอบๆหรือไม่ก่อนทิ้งหิมะลงไปด้านล่าง
- คำนึงถึงเสื้อผ้าของคุณ! กรุณาอย่าสวมเสื้อผ้าที่อาจเข้าไปติดอยู่ในเครื่องยนต์ได้
- ระมัดระวังสุขภาพ! อย่าทำงานหนักเกินไป และเปลี่ยนเสื้อผ้าหากคุณเหงื่อออกหลังจากการกำจัดหิมะ
- ใส่ใจกับข้อมูลสภาพอากาศ! หลีกเลี่ยงการออกไปข้างนอกหากมีการประกาศเตือนพายุหิมะหรือหิมะตกหนัก

หากมีข้อส่งสัยเกี่ยวกับการกำจัดหิมะ...



หากคุณมีข้อสังสัยใดๆ เกี่ยวกับการกำจัดหิมะในบริเวณบ้านของคุณ กรุณาปรึกษาเจ้าของบ้าน ผู้จัดการ หรือสมาคมในละแวกบ้านของคุณ

สำหรับการกำจัดหิมะออกจากถนน ฯลฯ กรุณาปรึกษาเทศบาลในพื้นที่ของคุณ



มีเทศบาลและองค์กร NPO ที่ดำเนินกิจกรรมอาสาสมัครในการกำจัดหิมะ หากคุณอยากช่วยกำจัดหิมะหรือต้องการความช่วยเหลือในการกำจัดหิมะ กรุณาตรวจสอบว่ามีกิจกรรมอาสาสมัครในพื้นที่ของคุณหรือไม่

ที่มา: ข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติของสำนักงานคณะรัฐมนตรี "อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งระหว่างการกำจัดหิมะและใบปลิวการรับมือ"
ฮอกไกโด "การป้องกันความเสียหายที่เกิดจากการกำจัดหิมะ ฯลฯ"
ตำรวจฮอกไกโด "ระวังอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับหิมะ"



วิธีเดินบนถนนในฤดูหนาว

ข้อควรระวังเวลาเดิน

ถนนในฤดูหนาวนั้นลื่นมาก ดังนั้นคุณอาจล้มและได้รับบาดเจ็บได้หากไม่ระมัดระวังในการเดิน และควรระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อคุณเริ่มออกเดินหรือเปลี่ยนความเร็วในการเดินเพราะมีแนวโน้มที่คุณอาจจะลื่นล้มได้ง่ายขึ้น

1 เดินด้วยก้าวเล็กๆ:

เริ่มเดินก้าวเล็กๆ โดยแยกเท้าออกจากกันในความกว้างที่เหมาะสม (เดินเหมือนเพนกวิน)

2 เดินโดยใช้ฝ่าเท้าทั้งหมด:

เดินโดยให้จุดศูนย์ถ่วงอยู่ข้างหน้าและลงฝ่าเท้าทั้งหมดให้ตั้งฉากกับพื้น

3 มองถนนเวลาเดิน:

อาจมีน้ำแข็งบางๆ หรือส่วนที่เป็นพื้นน้ำแข็งอาจโดนกลบด้วยหิมะที่เพิ่งตกใหม่

4 ไม่รีบเดิน:

เดินช้าๆโดยไม่เร่งรีบ การเดินทางในฤดูหนาวจะใช้เวลานานกว่าในฤดูร้อน ดังนั้นจึงควรวางแผนในการเดินทางให้ดี

5 เดินโดยปล่อยมือทั้งสองข้างให้ว่าง:

หากคุณถือสัมภาระด้วยมือทั้งสองข้างหรือเอามือล้วงกระเป๋าเสื้อ คุณจะไม่สามารถป้องกันตัวเองได้เวลาที่ล้ม ซึ่งอาจนำไปสู่การบาดเจ็บสาหัสได้

6 มีสติเวลาเดินอยู่เสมอ:

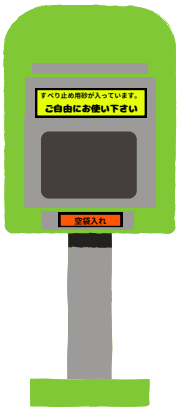
การหมกมุ่นกับโทรศัพท์หรือดื่มแอลกอฮอล์อาจทำให้ความระมัดระวังในการเดินลดลง ซึ่งจะทำให้มีโอกาสล้มมากขึ้น

โปรดระมัดระวังในบริเวณที่ลื่นง่าย!

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

การใช้กล่องใส่ทรายกันลื่น

คุณสามารถโรยทรายกันลื่นบนถนนจากกล่องทรายที่ถูกติดตั้งไว้ตรงทางแยกขนาดใหญ่เพื่อทำให้ถนนลื่นลื่นน้อยลง <u>ไม่ว่าใครก็สามารถใช้ทรายได้</u> ดังนั้นกรุณาโรยทรายให้ทั่วบริเวณที่ลื่นหรือบริเวณที่คิดว่าเป็นอันตราย



【วิธีใช้ทรายกันลื่น】

① นำ "ถุงทราย" ออกจากกล่อง ② โรยทรายกันลื่น ③ ทิ้งถุงเปล่าลงในกล่องทราย

สามารถตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับกล่องทรายประเภทต่างๆ และรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการใช้งานได้จากเว็บไซต์ "จากซัปโปโร! เว็บไซต์ที่ครอบคลุมสำหรับการเดินบนถนนในฤดูหนาวอย่างปลอดภัยและสะดวกสบาย" โดยสภาส่งเสริมชีวิตฤดูหนาว (เฉพาะภาษาญี่ปุ่น)

https://tsurutsuru.jp/information1.html



เสื้อผ้าที่เหมาะสำหรับหน้าหนาว

วิธีเลือกเสื้อผ้าและของใช้ต่างๆ

สิ่งสำคัญในการเดินบนถนนในฤดูหนาวได้อย่างปลอดภัยและสะดวกสบายคือการเลือกเสื้อผ้าและของใช้ที่เหมาะสม ดังนั้นจึงควรสวมเสื้อผ้าที่สามารถป้องกันความหนาวเย็น, กันน้ำ, และรองรับแรงกระแทกได้เมื่อลื่นล้ม



【หมวก】

หมวกไหมพรมหนาสามารถปกป้องศีรษะของคุณได้ หากเป็นหมวกประเภทที่ปิดหูม้นจะสามารถช่วยปกป้องคุณจากความหนาวเย็นได้อีกด้วย



【ถุงมือ】

ถุงมือที่ทำจากวัสดุ เช่น หนังหรือโพลีเอสเตอร์กันน้ำและมีความยาวถึงข้อมือจะอุ่นกว่า



【ผ้าพันคอ】

ผ้าพันคือที่มีความหนา, ยาว, และกว้าง สามารถใช้ปกป้องคอ, ไหล่, และศีรษะได้ และยังช่วยในการควบคุมอุณหภูมิอีกด้วย



【กระเป๋าเป้สะพายหลัง】

การใช้กระเป๋าเป้จะทำให้มือของคุณเป็นอิสระและปลอดภัยยิ่งขึ้นเวลาเดินบนถนนในฤดูหนาว



【เสื้อโค้ท】

เสื้อโค้ทที่ทำจากวัสดุกันน้ำพร้อมบุนวมหรือขนดาวน์สามารถป้องกันความหนาวเย็นได้ โดยเฉพาะเสื้อที่มีฮู้ดและยาวพอที่จะคลุมบั้นท้ายจะอุ่นกว่า



【เสื้อไหมพรม】

สำหรับเสื้อไหมพรม การสวมเสื้อที่มีเนื้อผ้าบางหลายๆชั้นจะอุ่นกว่าการใส่เสื้อไหมพรมเนื้อผ้าหนาเพียงแค่ตัวเดียว และมันยังสะดวกกว่าเนื่องจากคุณสามารถเลือกถอดเสื้อที่ละชั้นได้เวลาที่อากาศร้อนขึ้น



【ถุงน่องหนาๆ】

การสวมถุงน่องหนาๆ ไว้ใต้กระโปรงหรือกางเกงจะช่วยให้คุณอบอุ่นและปกป้องคุณจากแรงกระแทกเวลาที่ล้ม



【รองเท้าบูทหน้าหนาว】

รองเท้าบูทหน้าหนาวเป็นรองเท้าที่อุ่น, กันน้ำ, และมีพื้นรองเท้ากันลื่น เนื่องจากอุปกรณ์ติดพื้นรองเท้านั้นมีหลายประเภท จึงควรปรึกษากับพนักงานที่ร้านค้าก่อนตัดสินใจซื้อ

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเสื้อผ้าเพื่อความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตในฤดูหนาว โปรดตรวจสอบเว็บไซต์โดยสภาส่งเสริมชีวิตฤดูหนาว “จากซัปโปโร! เว็บไซต์ที่ครอบคลุมสำหรับการเดินบนถนนในฤดูหนาวอย่างปลอดภัยและสะดวกสบาย” (เฉพาะภาษาญี่ปุ่น)

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

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

③ อุปกรณ์ติดพื้นรองเท้า https://tsurutsuru.jp/kotsu6.html



การขับรถบนถนนในฤดูหนาว

สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนการขับขี่บนถนนในฤดูหนาว

สิ่งสำคัญเมื่อขับขี่บนถนนในฤดูหนาวคือต้องติดตั้งยางหิมะให้เร็วที่สุดที่จะทำได้ และคุณจะต้องเตรียมการอื่นๆ ก่อนการขับรถ เช่น การกำจัดหิมะก่อนขับรถ

เกี่ยวกับยางรถยนต์

การขับรถบนถนนที่เต็มไปด้วยหิมะหรือน้ำแข็งโดยไม่ใช้มาตรการป้องกันการลื่นไถลถือเป็นการละเมิดกฎหมาย จึงควรเปลี่ยนยางรถยนต์ให้เป็นยางหิมะให้เร็วที่สุดที่จะทำได้โดยสามารถเปลี่ยนยางด้วยตัวเองหรือให้ที่ร้านเปลี่ยนให้ก็ได้ และอย่าลืมศึกษาวิธีการติดตั้งโซ่ล้อรถยนต์ที่ยางเนื่องจากคุณอาจจำเป็นต้องใช้มัน

【วิธีเปลี่ยนยางรถยนต์】



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

นี่คือวิดีโออธิบายการเปลี่ยนยางรถยนต์ที่จัดทำโดยสหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น (JAF)

【วิธีติดตั้งโซ่ล้อรถยนต์】



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

นี่คือวิดีโออธิบายการติดตั้งโซ่หิมะที่จัดทำโดยสหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น (JAF)

【ข้อควรระวังเมื่อติดตั้งยางหิมะและเวลาขับขี่】



- โปรดติดตั้งยางหิมะบนล้อทุกล้อ
- ยางฤดูร้อนและยางฤดูหนาวมีลักษณะการขับขี่ที่แตกต่างกัน ดังนั้นเมื่อเปลี่ยนยางจึงต้องขับขี่อย่างระมัดระวังจนกว่าจะชินกับลักษณะการขับขี่ดังกล่าว
- เมื่อติดตั้งยางหิมะใหม่ กรุณานำรถไป "ขับแบบรันอิน" (การปรับสภาพเครื่องยนต์และชิ้นส่วนต่างๆ ของรถ)
  *สามารถตรวจสอบรายละเอียดเกี่ยวกับ "การขับรถแบบรันอิน" ได้จากเว็บไซต์ของสหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น
- เมื่อขับขี่บนถนนที่เต็มไปด้วยหิมะหรือน้ำแข็ง หน้ายางของยางหิมะไม่ควรสึกเกิน 50% (ไม่ควรเผยให้เห็นร่องดอกของดอกยาง)
- เมื่อพ้นช่วงฤดูหนาวไปแล้ว ให้เปลี่ยนยางหิมะเป็นยางฤดูร้อนให้เหมาะสมกับสภาพถนน

กำจัดหิมะออกจากรถยนต์ก่อนออกเดินทาง!



1. หลังจากกำจัดหิมะออกจากประตูและหลังคาด้านคนขับแล้ว ให้เปิดประตู, สตาร์ทเครื่องยนต์, และเปิดเครื่องไล่ฝ้า (ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง)
2. กำจัดหิมะออกจากหลังคาเพื่อป้องกันไม่ให้หิมะตกลงมาที่กระจกหน้ารถขณะขับรถและบดบังทัศนวิสัย
3. กำจัดหิมะและน้ำค้างแข็งออกจากหน้าต่างด้านซ้ายและขวาของเบาะนั่งคู่หน้า
4. กำจัดหิมะและน้ำค้างแข็งออกจากกระจกหน้ารถ จากนั้นจึงใส่ที่ปัดน้ำฝนกลับเข้าไปที่เดิม
5. กำจัดหิมะและน้ำค้างแข็งออกจากกระจกหลังรถยนต์
6. กำจัดหิมะออกจากดอกยางของล้อหน้าเพื่อไม่ให้กีดขวางยางขณะบังคับเลี้ยวรถยนต์
7. กำจัดหิมะออกจากถนนและบริเวณด้านหน้าของรถ
8. เข้าไปนั่งในที่นั่งคนขับ เมื่อยืนยันว่าสามารถมองเห็นทัศนวิสัยได้ชัดเจนแล้วจึงออกเดินทาง

ที่มา: สมาคมยางรถยนต์แห่งญี่ปุ่น "ข้อควรระวังในการติดตั้งยางฤดูหนาวและการขับขี่"
สหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น (JAF) "กล่องคำถามต่างๆเกี่ยวกับรถยนต์"
ตำรวจฮอกไกโด "ระวังลื่นในสถานที่เหล่านี้"



การขับรถบนถนนในฤดูหนาว

สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนการขับขี่บนถนนในฤดูหนาว

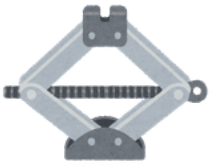
สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนออกวิ่งบนถนนในฤดูหนาว

ไม่มีทางรู้ได้เลยว่าคุณอาจประสบปัญหาอะไรบ้างบนท้องถนนในฤดูหนาวที่ไม่คุ้นเคย ดังนั้นจึงควรมีสิ่งของเหล่านี้ติดตัวไว้ในรถยนต์เพื่อเอาไว้ใช้ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดขึ้น



【โซ่ล้อรถยนต์】

โซ่ล้อรถยนต์มักไม่ค่อยใช้กับยางที่ไม่มีสตั๊ด (STUDLESS TIRES) แต่คุณอาจจะต้องติดตั้งโซ่ล้อรถยนต์ในกรณีที่หิมะมีความลึกมาก



【แม่แรง】

ตรวจสอบว่ารถของคุณมีแม่แรงหรือไม่ และควรยกรถยนต์บนพื้นที่เรียบ, แข็ง และมีความปลอดภัย



【สายพ่วงแบตเตอรี่】

ใช้เมื่อแบตเตอรี่รถยนต์หมดกระทันหัน อย่าลืมเลือกสายพ่วงแบตเตอรี่ที่เหมาะกับวัตถุประสงค์ในการใช้



【ไฟฉาย】

อุปกรณ์ที่สะดวกเมื่อต้องติดและถอดโซ่ล้อรถยนต์ในเวลากลางคืน



【อุปกรณ์ขูดน้ำแข็ง/หิมะ】

อุปกรณ์ที่สะดวกในการขูดน้ำค้างแข็งที่ตกลงบนกระจกหน้ารถในตอนเช้า



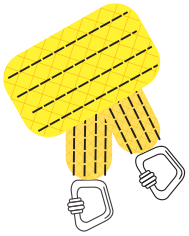
【สเปรย์ละลายน้ำแข็ง】

สเปรย์ที่ใช้เวลาที่ต้องละลายรูกุญแจที่ถูกแช่แข็งและละลายน้ำแข็งค้างออกจากกระจกหน้ารถ และสเปรย์นี้ยังมีประโยชน์เมื่อที่ปัดน้ำฝนติดกับกระจกหน้ารถอีกด้วย



【พลั่ว】

มีประโยชน์ในการกำจัดกองหิมะที่สะสมอยู่ในลานจอดรถ หรือเมื่อรถยนต์ของคุณลื่นไถลและติดหล่ม



【เชือกลากรถ】

คุณอาจจำเป็นต้องใช้เชือกลากรถเมื่อคุณไม่สามารถขยับรถยนต์ได้ด้วยตัวเอง ควรเลือกเชือกที่มีความหนาและมีข้อต่อโลหะที่แข็งแรง



【ทราย/แผ่นยางกันลื่น】

หากล้อติดหล่มและเกิดภาวะล้อฟรี (ล้อรถหมุนอยู่กับที่) คุณสามารถใช้ทรายกันลื่นหรือแผ่นยางกันลื่นรองไว้ใต้ยางเพื่อช่วยให้รถยนต์หลุดจากหล่มได้



【ถุงมือ/รองเท้าบูท】

มีประโยชน์เมื่อต้องทำงานนอกรถ เช่น การติดและถอดโซ่ล้อรถยนต์ และการกำจัดหิมะในลานจอดรถ



【ผ้าห่ม/เสื้อกันหนาว】

เตรียมผ้าห่มหรืออุปกรณ์กันหนาวให้พร้อมเพื่อเตรียมรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้คุณต้องใช้เวลาอยู่ข้างนอกเป็นเวลานาน เช่น เวลาที่รถยนต์สตาร์ทไม่ติด



【น้ำดื่ม/อาหารฉุกเฉิน】

เตรียมน้ำและอาหารไว้ในรถสำหรับกรณีที่ต้องอยู่ในรถเป็นเวลานาน

ที่มา: สหพันธ์รถยนต์แห่งญี่ปุ่น (JAF) "ควรเตรียมอะไรบ้างก่อนขับรถบนถนนที่เต็มไปด้วยหิมะ"

การขับรถบนถนนในฤดูหนาว

การขับขี่อย่างปลอดภัยบนถนนในฤดูหนาว

การขับรถบนถนนในฤดูหนาวต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อเทียบกับถนนแห้งในฤดูร้อน โปรดปฏิบัติตามข้อควรระวังต่อไปนี้เพื่อหลีกเลี่ยงอุบัติเหตุบนท้องถนน

4 ข้อสำคัญเพื่อการขับขี่ปลอดภัยในฤดูหนาว

1 ขับรถด้วยความเร็วที่ช้ากว่าความเร็วตอนขับในฤดูร้อนอย่างน้อย 10 กิโลเมตร!



2 เว้นระยะห่างกับรถยนต์ด้านหน้าเป็นระยะอย่างน้อยสองเท่าจากปกติ!



3 อย่าเร่งความเร็ว, เบรก หรือเลี้ยวรถกะทันหัน ฯลฯ!

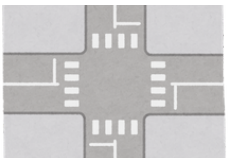


4 เมื่อทัศนวิสัยไม่ดี ให้มองไปข้างหน้าและรีบชะลอความเร็วของรถทันที!



ระวังลื่นในสถานที่เหล่านี้!

【ทางสี่แยก】



ทางสี่แยกเป็นสถานที่อันตราย เนื่องจากน้ำแข็งบนถนนมักจะถูกล้อรถยนต์ขัดจนลื่น และโปรดระวังว่าคุณอาจมองไม่เห็นทางแยกเนื่องจากกำแพงหิมะ

【ทางโค้ง】



แรงเหวี่ยงจากการเลี้ยวจะทำให้รถไหลออกด้านนอกได้ง่ายขึ้น และโปรดระวังรถยนต์ที่วิ่งสวนทางมาด้วย

【ทางเข้า/ออกอุโมงค์】



เป็นเรื่องยากที่จะมองเห็นทางข้างหน้า เนื่องจากการปรับสายตาให้เข้ากับแสงสว่างและความมืด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องขับรถโดยคาดการณ์ถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาพถนนเอาไว้ด้วย

【ทางลาดชัน】



เป็นเรื่องยากที่จะหยุดรถบนทางลาดลงเนิน ดังนั้นให้ชะลอความเร็วรถเป็นความเร็วที่เหมาะสมไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ และควรระมัดระวังเวลาเหยียบคันเร่งเมื่อต้องขับรถขึ้นเนิน

【บนสะพาน】



พื้นถนนบนสะพานที่ได้รับความเย็นทั้งจากด้านบนและด้านล่างมีแนวโน้มที่จะแข็งตัว (แบล็กไอซ์) ดังนั้นโปรดจำไว้ว่าบนสะพานคือถนนน้ำแข็งและโปรดใช้ความระมัดระวังในการข้ามสะพาน

【ในที่ร่ม】



แม้ว่าน้ำแข็งจะละลายบนถนนที่มีแสงแดดจ้าแต่บริเวณในที่ร่มอาจถูกแช่แข็งได้ โปรดใช้ความระมัดระวังและขับรถช้าๆ

ที่มา: สมาคมยางรถยนต์แห่งญี่ปุ่น "ข้อควรระวังในการติดตั้งยางฤดูหนาวและการขับขี่"
ตำรวจฮอกไกโด "ระวังลื่นล้มในสถานที่เหล่านี้"



การขับรถบนถนนในฤดูหนาว

เกี่ยวกับถนนในฤดูหนาว

ถนนในฤดูหนาวของฮอกไกโดอาจมีความอันตรายอย่างมากสำหรับผู้ขับขี่เนื่องด้วยพายุหิมะและถนนน้ำแข็ง ดังนั้น จึงควรคำนึงถึงสภาวะที่คุณอาจเผชิญได้ก่อนการขับรถ

รูปแบบของสภาพถนนและความลื่น



【หิมะอัดแผ่น】

หิมะบนพื้นถนนที่ถูกบดอัดด้วยล้อรถจนถนนกลายเป็นสีขาวคือหิมะอัดแผ่น พื้นผิวของถนนชนิดนี้อาจลื่นมากขึ้นอยู่กับอุณหภูมิและปริมาณการจราจร ดังนั้นโปรดใช้ความระมัดระวังในการขับรถ

【หิมะแบบเม็ด】

หิมะประเภทนี้ไม่มีความชื้น มักมีพื้นผิวกรอบหรือมีลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ

【แบล็กไอซ์】

แบล็กไอซ์เกิดขึ้นเมื่อถนนกลายเป็นน้ำแข็ง โดยพื้นถนนจะเป็นสีดำและไม่มีความมันวาวจากน้ำแข็ง แบล็กไอซ์อาจมีลักษณะที่หนาเป็นแผ่นหรือบางเหมือนแผ่นฟิล์ม

แบล็กไอซ์แผ่นบางมักจะเปียก จึงควรขับขี่อย่างระมัดระวังเป็นพิเศษไม่ให้ลื่นไถลไปกับถนน

【หิมะแบบผง】

หิมะแห้งที่เพิ่งตกใหม่หรือหิมะที่ถูกลมพัดปลิวไปในอากาศนั้นคือหิมะแบบผง โปรดระวังหิมะประเภทนี้ในเวลาขับขี่เพราะหิมะแบบผงที่พัดมาพร้อมกับลมมักทำให้เกิดทัศนวิสัยที่ไม่ดี

【หิมะเชอร์เบท】

หิมะที่เปียกแฉะนี้มีลักษณะคล้ายเชอร์เบท และมักพบเห็นได้ในวันที่อากาศอบอุ่นหรือต้นฤดูใบไม้ผลิ

คุณสามารถตรวจสอบสภาพถนนด้วยรูปถ่ายได้จากเว็บไซต์ **NORTHERN ROAD NAVI** ในหัวข้อ "คู่มือการขับรถในฤดูหนาว"

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

ระดับของทัศนวิสัยเมื่อเกิดพายุหิมะ

❶ ดี (มากกว่า 1000เมตร)

สามารถมองเห็นได้ค่อนข้างไกลตามถนน เช่นเดียวกับภูเขา, เนินเขา, และอาคารที่อยู่ห่างไกล แม้ว่าหิมะจะตกเล็กน้อยแต่ทัศนวิสัยก็ไม่มีความแตกต่างมากนักเมื่อเทียบกับสภาพอากาศที่มีแดดจ้า

❸ แย่ (200-500เมตร)

ทัศนวิสัยไม่ดีอย่างเห็นได้ชัดเมื่อมองจากที่นั่งคนขับ คุณสามารถมองเห็นลูกศรชี้บอกไหล่ทางได้ตั้งแต่สามลูกศรขึ้นไป ในทัศนวิสัยระดับนี้ แม้ว่าทัศนวิสัยจะแย่แต่ก็ยังสามารถมองเห็นแนวถนนหรือรถที่อยู่ตรงหน้าได้ และสภาพการจราจรจะไม่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติมากนัก

❺ ความบกพร่องในการมองเห็นอย่างมีนัยสำคัญ (ต่ำกว่า 100เมตร)

ทัศนวิสัยแย่มากจนแทบไม่เห็นลูกศรชี้บอกไหล่ทางข้างหน้า และคุณอาจไม่สามารถมองเห็นไฟท้ายของรถคันข้างหน้าได้อย่างชัดเจน ในกรณีที่มีปัญหาในการมองเห็นที่รุนแรงมากคุณอาจรู้สึกว่ามองไม่เห็นอะไรตรงหน้าเลยแม้แต่นิดเดียวเพราะพื้นที่ทั้งหมดเป็นสีขาวสนิท ผู้ขับขี่จะเริ่มขับช้าๆเนื่องจากทัศนวิสัยที่ไม่ดี นอกจากนี้ความแตกต่างของความเร็วระหว่างยานพาหนะจะเพิ่มขึ้น ทำให้มีการขับขี่ระยะใกล้และการขับรถเป็นกลุ่มเพิ่มมากขึ้น



❷ แย่เล็กน้อย (500-1000เมตร)

สามารถมองเห็นได้ว่าหิมะตกและมีหิมะปลิวมาตามลม ในด้านทัศนวิสัยคุณยังสามารถมองเห็นแนวถนนและต้นไม้รอบๆ ได้ชัดเจน แม้ว่าทัศนวิสัยจะไม่ด้อยลงจนส่งผลต่อการขับขี่ แต่ก็จำเป็นต้องเตรียมพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศอย่างกะทันหัน

❹ แย่มาก (100-200เมตร)

คุณแทบจะมองไม่เห็นลูกศรชี้บอกไหล่ทางสองลูกศรข้างหน้า ผู้ขับขี่มีแนวโน้มที่จะชะลอความเร็วรถลงเนื่องจากทัศนวิสัยมีสภาพที่ไม่ดีนักจากหิมะตกหรือพายุหิมะ คุณยังสามารถขับรถได้อย่างมีเสถียรภาพและสามารถมองเห็นรถที่อยู่ตรงหน้าและแนวถนนได้ในทัศนวิสัยระดับนี้ แต่โปรดใช้ความระมัดระวังเนื่องจากทัศนวิสัยอาจลดลงต่ำกว่า 100 เมตรได้อย่างกะทันหัน

คุณสามารถตรวจสอบระยะการมองเห็นแต่ละระยะด้วยวิดีโอและภาพถ่ายได้จากเว็บไซต์ **NORTHERN ROAD NAVI** ในหัวข้อ "คู่มือการขับรถในฤดูหนาว"

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

ที่มา: สำนักงานวิจัยและพัฒนาแห่งชาติสถาบันวิจัยวิศวกรรมโยธา สถาบันวิจัยวิศวกรรมโยธาในพื้นที่เขตหนาวเย็น "คู่มือขับรถถนนหน้าหนาว NAVI NORTHERN ROAD"



การขับรถบนถนนในฤดูหนาว

เตรียมความพร้อมรับมือกับถนนในฤดูหนาวและกรณีฉุกเฉิน!

ตรวจสอบสภาพถนน

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

【แผนที่ทัศนวิสัยบกพร่องจากพายุหิมะ】



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

สำนักงานพัฒนาภูมิภาคฮอกไกโดจัดทำแผนที่ที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับพื้นที่ทัศนวิสัยไม่ดีอันเนื่องมาจากพายุหิมะ, สถานที่สำหรับใส่และถอดโซ่ล้อรถยนต์, และข้อควรระวังเมื่อขับขี่บนถนนในฤดูหนาว (ภาษา: ญี่ปุ่นและอังกฤษ)

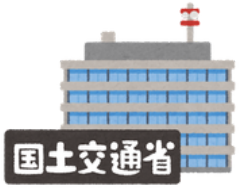
【พอร์ทัลไซต์ข้อมูลทัศนวิสัยเมื่อเกิดพายุหิมะ】



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

สถาบันวิจัยวิศวกรรมโยธาในพื้นที่เขตหนาวเย็นให้ข้อมูลทัศนวิสัยและการพยากรณ์ในปัจจุบันในฮอกไกโด เพื่อช่วยให้ผู้ขับขี่สามารถตัดสินได้ว่าควรทำอย่างไรเมื่อในช่วงที่เกิดพายุหิมะ (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/

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

หากรถของคุณไม่ขยับ...

หากรถของคุณไม่ขยับเนื่องจากติดหล่มในกองหิมะหรือแบตเตอรี่หมด หัวข้อสำคัญด้านล่างต่อไปนี้จะสามารถช่วยชีวิตของคุณได้



✔ อย่าออกห่างจากรถของคุณ!

หากคุณออกห่างจากรถในช่วงที่มีพายุหิมะ คุณอาจไม่รู้ตำแหน่งของตัวเองและเสี่ยงต่อการหลงทาง ดังนั้นอย่าทิ้งยานพาหนะของคุณ เว้นแต่คุณจะแน่ใจเกี่ยวกับตำแหน่งของสถานที่อพยพหรือผู้ที่จะมาช่วยเหลือคุณ



✔ ระหว่างที่รอความช่วยเหลือ!

หากช่องจากท่อไอเสียรถยนต์ถูกฝังอยู่ในหิมะ ก๊าซไอเสียอาจไหลกลับเข้าไปในรถและทำให้เกิดพิษจากก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นโปรดกำจัดหิมะออกจากบริเวณท่อไอเสียอย่างสม่ำเสมอ และเปิดหน้าต่างเล็กน้อยเพื่อระบายอากาศภายในรถยนต์



✔ เมื่อต้องขอความช่วยเหลือ!

ให้จอดรถแล้วเปิดไฟฉุกเฉิน อย่าลืมระบุตำแหน่งที่ถูกต้องของคุณเมื่อขอความช่วยเหลือ ป้ายบอกหมายเลขทางหลวงและจำนวนกิโลเมตรจะถูกแสดงไว้ทุกๆ 1 กม. บนทางหลวงแผ่นดิน



✔ ในกรณีฉุกเฉิน!

"สถานีริมทาง" (มิจิโนะเอกิ) มีที่จอดรถ, ห้องน้ำ, และโทรศัพท์ตลอด 24 ชั่วโมง และสถานีริมทางบางแห่งยังมีร้านค้าและร้านอาหารอีกด้วย โปรดหยุดรถที่สถานีริมทางหากคุณรู้สึกไม่ปลอดภัยในการขับขี่จากสภาพอากาศที่มีหิมะตกหนัก

ที่มา: สำนักพัฒนาฮอกไกโด “เตรียมพร้อมสำหรับการขับรถบนถนนในฤดูหนาว”



เล่นกีฬาฤดูหนาวอย่างปลอดภัย

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

ข้อควรระวังในการเล่นสกี

- อย่าลืมอบอุ่นร่างกาย และตรวจสอบอุปกรณ์โลหะก่อนเริ่มเล่นสกีหรือสโนว์บอร์ด
- เมื่อเริ่มไถลในตอนเล่นสกี, เข้าร่วมเส้นทางอื่น, หรือเมื่อข้ามเนิน ให้ตรวจสอบสุภาพแวดล้อมของคุณเพื่อหลีกเลี่ยงการกีดขวางพื้นที่ไถลสำหรับผู้เล่นสุกีคนอื่น และโปรดระวังเมื่อไถลแซงผู้เล่นคนอื่น
- สังเกตป้ายประกาศต่างๆและข้อควรระวัง และปฏิบัติตามคำแนะนำของหน่วยลาดตระเวน โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้ามเข้าไปในพื้นที่ห้ามเล่นสกีโดยเด็ดขาด
- เลือกหลักสูตรตามระดับทักษะ, ระดับความลาดชัน, คุณภาพหิมะ, สภาพอากาศ, และเงื่อนไขอื่นๆให้ดี อย่าฝืนเล่นในสถานที่หรือระดับที่ไม่คุ้นเคย
- หลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งตรงกลางทางลาดสกี เมื่อต้องหยุดไถลโปรดหยุดที่ขอบทางลาด
- หากทัศนวิสัยไม่ดีเนื่องจากลม, หิมะ ฯลฯ อย่าฝืนเล่นและหยุดการเล่นสกี

ที่มา: โฮมเพจฮอกไกโด “สนุกไปกับกีฬาฤดูหนาวแบบไม่มีอุบัติเหตุ!!”

ข้อควรระวังเมื่อปีนเขาในฤดูหนาว





- เลือกปีนภูเขาที่เหมาะกับความแข็งแรงและทักษะของคุณ
- วางแผนการปีนเขาโดยเผื่อเวลาให้เพียงพอ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์สื่อสารอยู่กับตัว
- เตรียมอุปกรณ์กันฝนและอุปกรณ์กันหนาวให้พร้อมสำหรับกรณีฉุกเฉิน
- ส่งแผนการปีนเขาของคุณให้ครอบครัว, ที่ทำงาน, หรือแม้แต่สถานีตำรวจ

ที่มา: โฮมเพจฮอกไกโด “ป้องกันอุบัติเหตุจากการปีนเขา”

แผนการปีนเขา (โทซัน โทโดะเคะ)

เขียนแผนการปีนเขา (โทซัน โทโดะเคะ) ที่เหมาะกับความแข็งแรงและทักษะทั้งของคุณและเพื่อนร่วมทางของคุณ แล้วส่งแผนการปีนเขาให้ครอบครัว, ที่ทำงาน, หรือสถานีตำรวจ แผนดังกล่าวควรประกอบด้วยชื่อนักปีนเขา, อายุ, ข้อมูลติดต่อ, เส้นทางปีนเขาที่วางแผนไว้, อุปกรณ์ ฯลฯ

ตำรวจฮอกไกโด

(ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาอังกฤษ)

https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/sangaku-top.html

COMPASS

(ภาษาญี่ปุ่น, ภาษาอังกฤษ, ภาษาจีน, ภาษาเกาหลี)

https://www.mt-compass.com/

YAMAP

(ภาษาญี่ปุ่น)

https://yamap.com/plans/new

*ตำรวจฮอกไกโด ได้ทำข้อตกลงร่วมกับ **COMPASS** และ **YAMAP** ซึ่งอนุญาตให้เจ้าหน้าที่สามารถเข้าถึงแผนการปีนเขา (โทซัน โทโดะเคะ) ของนักเดินทางได้ เพื่อใช้ในการรับมือกับอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นบนภูเขา



เล่นกีฬาฤดูหนาวอย่างปลอดภัย

ข้อควรระวังเมื่อเล่นสกีในเขตทุรกันดาร (แบ็คคันทรี่)

1 ตรวจสอบสภาพอากาศและสภาพหิมะถล่ม



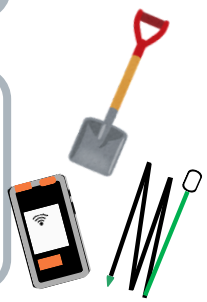
- มีคำแนะนำหรือการแจ้งเตือนเกี่ยวกับลมหรือหิมะหรือไม่?
- มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดหิมะถล่มหรือไม่?
- มีวิธีตรวจสอบพยากรณ์อากาศล่าสุดหรือไม่?

2 ตรวจสอบภูมิประเทศและเส้นทาง



- เส้นทางนี้เหมาะสมกับทักษะและความแข็งแรงของคุณหรือไม่?
- คุณมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับเส้นทางการเล่นตั้งแต่ต้นจนจบหรือไม่?

3 ปีนเขาพร้อมอุปกรณ์ฤดูหนาว



- ตรวจสอบว่าคุณมีอุปกรณ์สำคัญ3อย่างนี้ติดตัวหรือไม่ก่อนปีนภูเขาหิมะ บีคอน(เครื่องบอกพิกัด), โพรบ(ไม้ที่ใช้ปักระบุตำแหน่งของบุคคลที่ถูกฝังอยู่ในหิมะ), พลั่ว
- คุณมีอุปกรณ์และอาหารเพื่อเอาชีวิตรอดในสภาพอากาศที่เลวร้ายหรือไม่?
- คุณมีอุปกรณ์สื่อสาร เช่น GPS แบบพกพา/โทรศัพท์มือถือ และแบตเตอรี่สำรองหรือไม่?

4 ยื่นแผนการปีนเขา



- มีผู้ร่วมทางไปกับคุณด้วยหรือไม่? โปรดหลีกเลี่ยงการปีนเขาคนเดียว
- แผนการปีนเขาของคุณสมเหตุสมผลหรือไม่? คุณได้ส่งแผนการปีนเขาแล้วหรือยัง?

5 มีความกล้าที่จะถอนตัว



- คุณพร้อมที่จะล่าถอยในกรณีที่สภาพอากาศเลวร้ายหรือทัศนวิสัยไม่ดีหรือไม่?
- คุณรู้หรือไม่ว่าต้องทำอย่างไรเพื่อปกป้องตัวเองในกรณีที่เกิดอุบัติเหตุ?

หากคุณหลงทาง...

- อย่าเดินโดยไม่จำเป็น ให้รอความช่วยเหลือในสถานที่ที่สามารถป้องกันลมและฝนได้
- แจ้งตำแหน่งของคุณให้ทีมค้นหาทราบโดยใช้สิ่งที่ทำให้เกิดเสียงแหลมสูง (นกหวีด) หรือโทรศัพท์มือถือ

*นกหวีดช่วยให้เสียงเดินทางได้ไกลและสามารถแจ้งตำแหน่งของคุณไปยังทีมค้นหาได้ สิ่งนี้จะทำให้คุณสามารถถูกพบเจอตั้งแต่เนิ่นๆ และช่วยชีวิตคุณไว้ได้



พื้นที่เล่นสกีบางแห่งอาจมีกฎพิเศษ โปรดตรวจสอบกฎเกณฑ์ต่างๆของสถานที่เหล่านั้นก่อนเข้าเล่นสกีในเขตทุรกันดาร

ที่มา: โฮมเพจฮอกไกโด "ป้องกันอุบัติเหตุจากการปีนเขา"

ข้อมูลอ้างอิง



ฤดูหนาวในฮอกไกโด

- ฮอกไกโด “หนังสือข้อมูลฮอกไกโด 2026”
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/260911.html
- กรมอุตุนิยมวิทยาญี่ปุ่น "ข้อมูลช่วงระยะเวลาทางสถิติปี 1991-2020”
  https://www.data.jma.go.jp/stats/etrn/



เตรียมรับมือกับพายุหิมะ

- ฮอกไกโด “ป้องกันความเสียหายเนื่องจากพายุหิมะ ฯลฯ”
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/boufusetu.html
- ฮอกไกโด “การป้องกันอุบัติเหตุในฤดูหนาวรวมทั้งอุบัติเหตุลื่นล้ม”
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/koutsuuanzen/winter.html



อยู่ในบ้านอย่างปลอดภัย

- **Japan Industrial Association of Gas and Kerosene Appliances**
  “วิธีใช้งานอุปกรณ์ก๊าซและน้ำมันที่ถูกต้องและปลอดภัย”
  https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html
- ฮอกไกโด “เคล็ดลับการดำเนินชีวิตในการประหยัดน้ำมันก๊าด ฯลฯ เพื่อให้อยู่รอดในฤดูหนาว”
  https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/133314.html
- ซัปโปโร “คู่มือการประหยัดพลังงานและการประหยัดไฟในฤดูหนาวที่สามารถทำได้ในทันที”
  https://www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/201211/documents/20121103.pdf
- ซัปโปโร "โปรดระวังท่อน้ำแช่แข็ง"
  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
- ข้อมูลการป้องกันภัยพิบัติของสำนักงานคณะรัฐมนตรี “ป้องกันความเสียหายจากหิมะ”
  https://www.bousai.go.jp/setsugai/



การกำจัดหิมะ

- ฮอกไกโด "การป้องกันความเสียหายที่เกิดจากการกำจัดหิมะ ฯลฯ"
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/yukihigai.html
- ตำรวจฮอกไกโด "ระวังอุบัติเหตุขณะที่กำจัดหิมะ"
  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
- ฮอกไกโด "การป้องกันอุบัติเหตุในฤดูหนาวรวมทั้งอุบัติเหตุลื่นล้ม"
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/koutsuuanzen/winter.html
- 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 "คู่มือขับรถถนนหน้าหนาว **Navi Northern Road**"
  https://northern-road.ceri.go.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/00002.html
- ฮอกไกโด "ป้องกันอุบัติเหตุจากการปีนเขา"
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/tozannnozikobousi.html