



HƯỚNG DẪN SINH HOẠT VÀO MÙA ĐÔNG

Hoàn thành tháng 12 năm 2023



Mục lục



Mùa đông ở Hokkaido

1



Chuẩn bị cho bão tuyết

2



Giữ an toàn khi ở trong nhà

5



Dọn tuyết (Cào tuyết)

8



Đi bộ trên đường tuyết

10



Lái xe trên đường tuyết

12



An toàn khi chơi các môn thể thao mùa đông

17



Tài liệu tham khảo

19



Mùa đông ở Hokkaido



Hokkaido có nhiệt độ trung bình hàng năm từ 5 - 10 độ C, lượng mưa trung bình hàng năm là 700 - 1700 mm khiến nơi đây có khí hậu lạnh và ít mưa hơn so với các khu vực phía nam từ Honshu trở vào. Đặc biệt vào mùa đông, trong tháng lạnh nhất thì không có nơi nào có nhiệt độ cao hơn 0 độ C, và từ tháng 1 đến tháng 2 biển Okhotsk bị bao phủ bởi băng trôi khiến nơi đây thật sự trở thành "Vùng đất tuyết phủ lạnh giá".

Xuất bản : Hokkaido "Hokkaido Data Book 2023"

Thời kỳ mùa đông

Mùa đông Hokkaido thường kéo dài từ tháng 12 đến tháng 2, nhưng ngay cả cuối mùa thu và đầu mùa xuân, nhiệt độ có thể xuống đến mức dưới 0 độ và tuyết rơi.



Nhiệt độ/ Lượng tuyết rơi

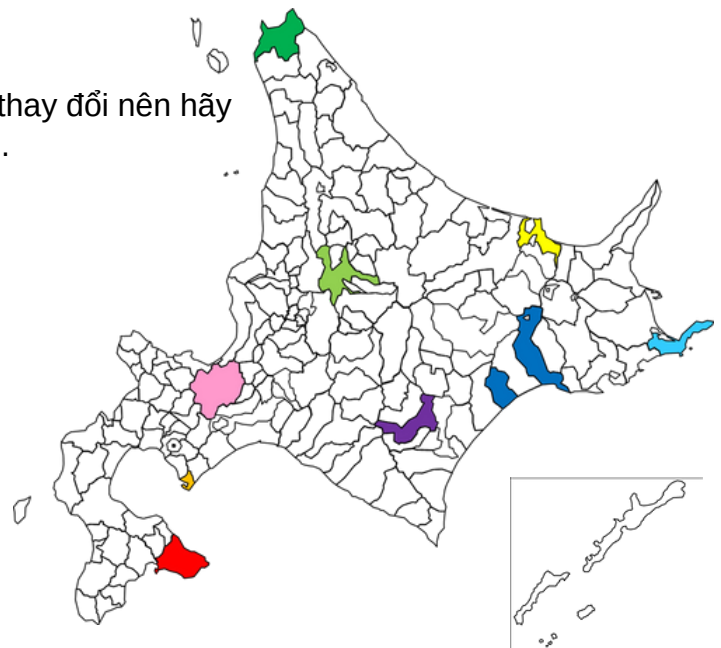
Tùy theo vùng miền, nhiệt độ và lượng tuyết rơi thay đổi nên hãy tham khảo số liệu của các thành phố ở các vùng.

THÀNH PHỐ	THÁNG 12	THÁNG 1	THÁNG 2
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

Màu xanh : nhiệt độ trung bình thấp nhất tháng

Màu đỏ : nhiệt độ trung bình cao nhất tháng

THÀNH PHỐ	Lượng tuyết Trung bình năm
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



Bạn biết không ?

Khu vực phía Biển Nhật Bản (phía Tây) có nhiều mây và tuyết rơi nhiều, nên đa số trường học ở vùng này dạy trượt tuyết.

Mặt khác, ở phía Thái Bình Dương (phía Đông) có nhiều ngày nắng, ít tuyết hơn so với phía Biển Nhật Bản, vì thế các trường học ở phía đông Hokkaido thường dạy trượt băng.

Mặc dù ở chung Hokkaido nhưng khí hậu 2 phía có điểm khác nhau!!



*Xuất bản: "Dữ liệu thống kê từ năm 1981-2010", Cục Khí tượng

Xuất bản: Cơ quan Khí tượng Nhật Bản



Chuẩn bị cho bão tuyết

Bão tuyết là gì?



Về thảm họa do bão tuyết

【Bão tuyết là gì?】

Bão tuyết là hiện tượng gió thổi mạnh kèm theo tuyết.

Gió thổi mạnh khiến cho tuyết đang rơi và cả tuyết đã rơi tụ ở dưới đất bay lên, làm tầm nhìn phía trước trắng xóa rất khó nhìn.

Ngoài ra, tuyết bị thổi đi do gió sẽ tích tụ và chất đông lại tại những nơi có vật cản như ô tô, tòa nhà.



【Thời điểm bão tuyết dễ xảy ra】

Bão tuyết thường xảy ra khi áp suất thấp đi qua hoặc khi có áp suất mạnh của mùa đông, và khoảng cách giữa các đường đẳng áp trên bản đồ thời tiết trở nên hẹp.

Ngoài ra, trường hợp áp suất thấp có tốc độ di chuyển nhanh hay ở những nơi có địa hình mở rộng ra đột ngột thì cường độ gió và tầm nhìn sẽ thay đổi liên tục.

Ngay cả khi bạn nghĩ tuy có gió mạnh nhưng trời đang nắng thì thời tiết có thể chuyển biến nhanh chóng thành bão tuyết, vì vậy hãy cẩn thận những thay đổi đột ngột của thời tiết.

Đặc trưng của thiệt hại do bão tuyết gây ra



【Tuyết tích tụ】

- Việc lái xe sẽ trở nên rất nguy hiểm, bạn có thể không thể khởi động được xe ngay cả khi tuyết chỉ tích tụ tầm 20 cm.
- Ở trong nhà, nếu ống cấp và thoát khí của máy sưởi loại FF, v.v, bị chặn do tuyết, thì sẽ có nguy cơ ngộ độc khí cacbon monoxit. Ngoài ra do bị tuyết chặn nên cửa sẽ khó mở.



【Đi lại khó khăn do tầm nhìn kém và gió mạnh】

- Gió mạnh khiến cho việc đi bộ trở nên khó khăn, và tuyết nhiều nên dù chỉ là vài mét phía trước cũng rất khó nhìn được khiến chúng ta sẽ bị mất đi phương hướng và vị trí của mình .
- Hơn nữa, vì tầm nhìn kém khiến ô tô khó nhìn thấy người đi bộ nên dù chỉ đi bộ cũng kèm theo nguy hiểm.



【Mảnh bay do gió to】

- Bảng hiệu, mái nhà, v.v có thể bay đến do gió cuốn.

【Mất điện】

- Đường dây điện có thể bị đứt do tuyết tích tụ, gió mạnh hoặc các mảnh bay vào, dẫn đến mất điện, nên có thể không sử dụng được hệ thống chiếu sáng hay sưởi ấm.
- Hệ thống sẽ không thể khôi phục được cho đến khi thời tiết cải thiện, dẫn đến tình trạng mất điện kéo dài.





Chuẩn bị cho bão tuyết

Thảm họa do bão tuyết ở Hokkaido



Thảm họa bão tuyết ở Hokkaido (ví dụ thực tế)

Ở Hokkaido bão tuyết liên tục xảy ra. Dưới đây là một số ví dụ thực tế về thảm họa bão tuyết xảy ra ở Hokkaido

1~3/2/2001 Enbetu, Teshio, v.v

Khoảng 110 xe ô tô bị mắc kẹt, hơn 200 người sơ tán

23~24/2/2008 Chitose, Naganuma

Khoảng 300 xe ô tô bị mắc kẹt, 5 người bị thương

5~6/1/2011 Erimo

43 xe ô tô bị mắc kẹt, hơn 100 người sơ tán

26~27/11/2012 Muroran, Noboribetsu, v.v

Khoảng 55.000 hộ gia đình bị mất điện do sập tháp truyền tải điện

15~16/2/2012 Wakkanai, Horonobe, v.v

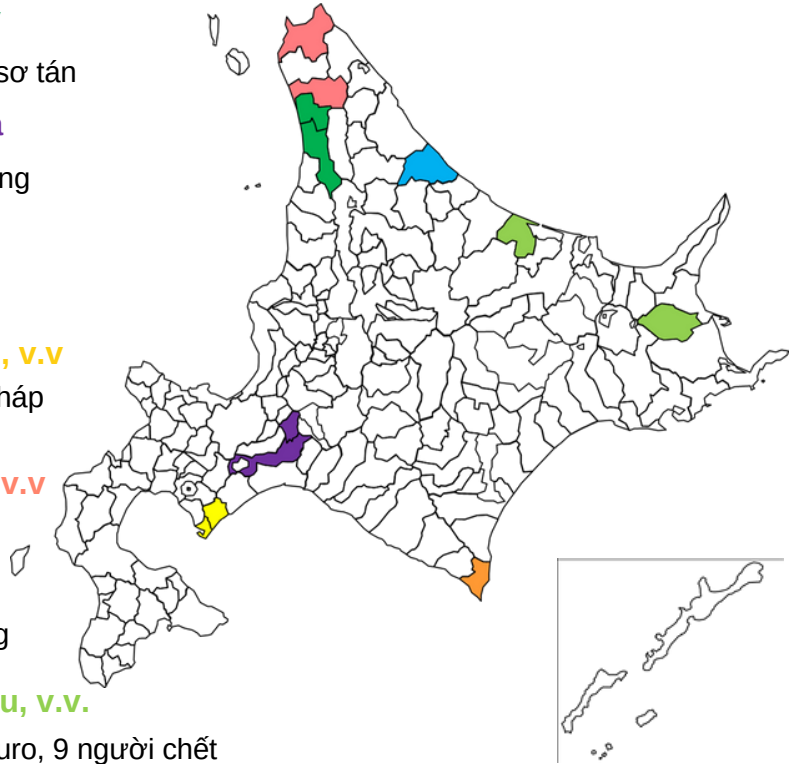
Khoảng 150 xe ô tô bị mắc kẹt

21/2/2012 Omu

12 xe ô tô va chạm liên hoàn, 3 người bị thương

1~3/3/2013 Nakashibetsu, Yubetsu, v.v.

Hơn 500 xe ô tô bị mắc kẹt vùng Abashiri, Nemuro, 9 người chết



Nguồn: Trang chủ Hokkaido “Bạn đã sẵn sàng chưa? Chuẩn bị khi bão tuyết”

Thảm họa do bão tuyết ở Hokkaido (video)

Để hiểu rõ hơn về thiệt hại của bão tuyết, bạn có thể xem video về tình huống thực tế của các trận bão tuyết trong quá khứ. Xin lưu ý, trong video có hình ảnh thực tế ghi lại thời điểm xảy ra tai nạn, vui lòng cân nhắc trước khi xem.

【Mắc kẹt】



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

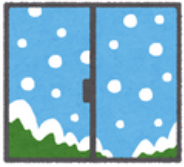
Đây là video tin tức về thảm họa bão tuyết (thị trấn Nakashibetsu, thị trấn Yubetsu, v.v.) từ ngày 2~3/3/2013 được lưu trữ tại đài NHK

【Tai nạn ô tô va chạm liên hoàn】



www.youtube.com/watch?v=nAKY20EQ1OM

Đây là video giáo dục an toàn giao thông do cảnh sát Hokkaido thực hiện “thực tế về tai nạn giao thông khi có bão tuyết, tầm nhìn kém, v.v.”. Có các cảnh quay về bão tuyết (thành phố Chitose, thị trấn Naganuma) từ ngày 23~24/2/2008



Chuẩn bị cho bão tuyết

Bạn đã sẵn sàng chưa?

Để tránh thiệt hại do bão tuyết



- Thiệt hại do bão tuyết gây ra, phổ biến nhất là khi thời tiết đột ngột chuyển từ thời tiết tốt sang thời tiết xấu.
- Khi bạn nghe trên tivi hoặc đài radio phát thanh rằng dự báo sẽ có thời tiết xấu, ngay cả khi hiện tại thời tiết đang tốt nhưng bạn cũng nên cảnh giác và hãy kiểm tra trước các thông tin mới nhất về thời tiết, đường đi,...
- Khi có dự báo sẽ có bão tuyết, nếu có thể nên tránh ra ngoài.

Cục khí tượng
(JMA)

www.jma.go.jp/jma/kokusai/multi.html



Cổng thông tin
phòng chống thiên
tai Hokkaido

www.bousai-hokkaido.jp/



Safety tips
(APP)

www.jnto.go.jp/safety-tips/eng/app.html



**HÃY CẨN THẬN
NHỮNG LÚC NÀY**

Nếu Cục khí tượng Nhật Bản công bố thông tin với các từ khóa “Trận bão tuyết vài năm xảy ra 1 lần”, “Hạn chế ra ngoài”, thì hãy hết sức cẩn trọng!

Chuẩn bị cho bão tuyết ngay cả trong thường ngày



【Để an toàn trong nhà】

- Chú ý đến thông tin thời tiết, tránh ra ngoài khi có dự báo về bão tuyết.
- Nếu đang sử dụng máy sưởi loại FF, hãy cẩn thận để không bị tuyết chặn quanh đường cấp và thoát khí.
- Để phòng cho các trường hợp mất điện và không thể ra ngoài trong một thời gian dài, hãy chuẩn bị sẵn các vật dụng sau.



Đèn pin



Radio cầm tay



Vật dụng chống lạnh



Lò sưởi dầu di động

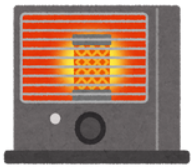


Thực phẩm, nước uống
khi khẩn cấp

【Trường hợp bắt buộc phải ra ngoài】

- Giả sử xe ô tô chết máy do thời tiết thay đổi đột ngột, hãy chuẩn bị “những vật dụng cần có trước khi di chuyển trên đường vào mùa đông”, được ghi trên trang 13 của quyển hướng dẫn này. Ngoài ra hãy đảm bảo luôn có đủ nhiên liệu.
- Khi tầm nhìn bị cản trở do bão tuyết lúc đang lái xe, hãy ghé vào trạm dừng chân hoặc combini gần đó và đợi đến khi bão tuyết qua.
- Trường hợp xe ô tô không di chuyển được, hãy xem trang 16 của quyển hướng dẫn này để biết những hành động và điều chú ý cần thiết.

Trích dẫn: “Bạn đã chuẩn bị cho bão tuyết chưa?” - Trang chủ hokkaido



Giữ an toàn khi ở trong nhà

Hướng dẫn sử dụng lò sưởi an toàn

Lò sưởi là một vật dụng không thể thiếu trong cuộc sống ở Hokkaido. Tuy thế cũng có nhiều trường hợp tai nạn đã xảy ra do sử dụng không đúng cách. Xin giới thiệu đến bạn 6 mẹo để trải qua một mùa đông an toàn và ấm áp.

1 Trước khi bật lò sưởi, hãy bảo dưỡng!

Lò sưởi của bạn đã không sử dụng trong nửa năm? Nếu dùng lò sưởi dầu hỏa trong tình trạng hoạt động kém, hỏa hoạn hoặc các sự cố có thể bất ngờ xảy ra. Vì thế trước khi dùng, hãy lau sạch và bảo dưỡng thật kĩ nhé.



2 Kiểm tra cách thêm dầu, chẳng hạn như dầu hỏa

Cách thêm dầu sẽ khác nhau tùy vào theo dạng lò sưởi, vì thế bạn cần đọc kĩ hướng dẫn sử dụng trước khi cấp dầu. Ngoài ra, hãy chú ý để đến lượng dầu đang có để không bị hết dầu khi có bão tuyết.



3 Không để gần những vật dễ cháy!

Việc đặt lò sưởi ở gần rèm cửa hay chăn đệm, v.v có thể là nguyên nhân gây ra hỏa hoạn, nên hãy cẩn thận! Ngoài ra cũng đã có trường hợp đồ giặt khô và nhẹ rơi xuống gây ra cháy nhà. Vì thế không nên treo quần áo ở xung quanh hay trên lò sưởi.



4 Đừng quên thông gió định kỳ!

Để thiết bị dầu hỏa cháy đúng cách, cần phải thông gió để bổ sung không khí (oxy) từ bên ngoài vào được sử dụng cho quá trình đốt cháy. Nếu trong phòng không đủ không khí có thể dẫn đến nguy cơ ngộ độc khí cacbon monoxit. Vì thế, bạn nên thường xuyên mở cửa sổ để thông gió cho căn phòng.



5 Kiểm tra ống thoát khí!

Nếu tuyết rơi nhiều và tích tụ xung quanh nhà bạn, ống thoát khí có thể sẽ bị bịt kín bởi tuyết.



6 Hãy tắt máy sưởi trước khi ngủ và ra khỏi nhà

Có những tai nạn không lường trước được, hãy tắt máy sưởi khi không để mắt được đến nó. Đối với máy sưởi điện, để an toàn thì sau khi tắt, hãy rút cả phích cắm.



Trang này được soạn dựa trên thông tin của Hội công nghiệp thiết bị dầu mỏ (JGKA). Trên trang của JGKA có thể xác nhận cách sử dụng an toàn và chính xác thiết bị gas và dầu mỏ.

https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html

(Chỉ có tiếng Nhật)





Giữ an toàn khi ở trong nhà

Mẹo giữ ấm trong phòng

Ngoài sử dụng lò sưởi cũng có rất nhiều cách để làm ấm phòng. Xin giới thiệu đến các bạn một số phương pháp đơn giản mà ai cũng làm được.

Cách nhiệt cửa sổ

Vào mùa đông, nhiệt trong phòng có thể thoát ra ngoài từ cửa sổ. Chỉ cần một chút công sức, bạn có thể làm tăng tính năng cách nhiệt của cửa sổ.

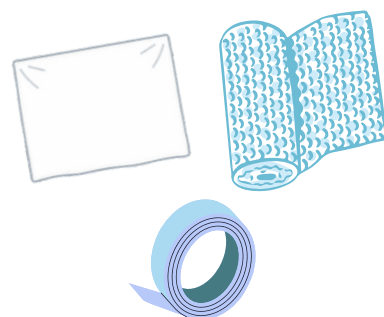


【Thay rèm cửa dày/ rèm 2 lớp】

Có thể tránh để nhiệt thoát ra ngoài. Ngoài ra, hãy mở rèm trong thời gian có ánh sáng mặt trời để phòng ấm lên, khi nắng tắt thì nhanh chóng đóng rèm lại để lưu giữ nhiệt.

【Sử dụng tấm cách nhiệt】

Nếu dán miếng chống sốc có các lỗ khí hoặc tấm cách nhiệt lên cửa sổ có thể giúp giữ nhiệt trong phòng.



【Chặn những kẽ hở】

Gió lạnh có thể vào trong phòng từ các kẽ hở của cửa sổ hoặc cửa ra vào. Hãy chặn khí lạnh bên ngoài xâm nhập vào bằng băng keo, v.v

Cách nhiệt nền nhà

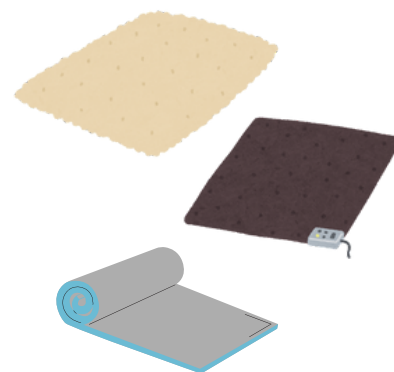
Nếu sàn nhà bằng gỗ, cũng có trường hợp bị lạnh

【Trải thảm】

Chỉ cần trải thảm thì nhiệt độ thoát xuống nền nhà sẽ được giữ lại và căn phòng sẽ ấm hơn. Ngoài ra bạn cũng có thể dùng thảm điện.

【Kết hợp với thảm cách nhiệt】

Nếu trải thảm cách nhiệt xuống dưới thảm, hiệu quả giữ nhiệt sẽ tốt hơn nữa.



Mặc quần áo ấm

Có thể làm tăng cảm giác nhiệt độ của cơ thể bằng cách chú ý đến việc mặc đồ trong nhà.

- Mặc áo len dài +2.2C
- Đi tất +0.6C
- Sử dụng chăn đắp vào chân lúc ngồi +2.5C

Ngoài ra, hãy làm ấm những vùng có mạch máu lớn như “cổ”, “cổ tay”, “cổ chân” giúp cải thiện lưu thông máu và làm ấm cơ thể.





Tháo nước

Tháo nước (loại bỏ nước) là gì?

Mùa đông ở Hokkaido rất lạnh, đường ống nước có thể đóng băng nếu nhiệt độ bên ngoài xuống dưới -4 độ C. Nếu đường ống nước bị đóng băng, không những không có nước mà còn có thể phải trả tiền để sửa chữa.

Tháo nước là biện pháp hiệu quả để ngăn ngừa đóng băng. Tháo nước (loại bỏ nước) là việc loại bỏ nước khỏi đường ống nước.

Đặc biệt cần chú ý những lúc như thế này.

- Khi nhiệt độ bên ngoài giảm xuống dưới -4 độ C
- Khi không sử dụng nước trong thời gian dài, chẳng hạn như khi đi ngủ, khi đi du lịch dài ngày,...
- Khi “những ngày giữa mùa đông” (những ngày mà nhiệt độ bên ngoài âm độ cả ngày) liên tiếp



Cách tháo nước

Cách tháo nước sẽ khác nhau tùy thuộc vào loại hình nhà sinh sống. Hãy tham khảo video giải thích cơ chế và quy trình tháo nước do Cục cấp nước thành phố Sapporo phát hành.

【Nhà biệt lập】



https://youtu.be/fUOge-_uCU8

【Nhà chung cư】



<https://youtu.be/nm2hPzUIlyY>

【Khu căn hộ】



<https://youtu.be/YtySrSuuxsY>



Những video giải thích này chỉ là ví dụ điển hình, không ứng dụng hết cho tất cả cách tháo nước của mọi kiểu nhà. Nếu bạn đang sống ở nhà chung cư hay khu căn hộ, hãy hỏi chủ nhà để biết thêm chi tiết.

Trường hợp nước bị đóng băng



Xử lý đóng băng mỏng : Quấn một chiếc khăn quanh đường ống hoặc vòi nước và từ từ đổ nước ấm lên đó.

***Đừng dùng nước sôi.** Ngoài ra, nếu đổ trực tiếp nước nóng hoặc hơi lửa v.v để rã đông, sẽ xảy ra nguy cơ vỡ ống hoặc hỏa hoạn.



Nếu tự mình không thể rã đông : Hãy liên hệ tới công ty cấp nước được chỉ định. Nếu không biết Công ty cấp nước được chỉ định ở đâu, hãy liên lạc tới Tòa thị chính.

***Chi phí sửa chữa đường ống nước bị đóng băng sẽ do bạn tự chi trả.** Ngoài ra chi phí sẽ thay đổi tùy vào nguyên liệu để sửa chữa đường ống và thời gian sửa chữa.

Tài liệu tham khảo : “Hãy chú ý đến việc đường ống nước bị đóng băng” Cục cấp nước Sapporo



Dọn tuyết (Cào tuyết) ①



Dụng cụ dọn tuyết

Nếu chọn được dụng cụ có thể thao tác dễ dàng phù hợp với lượng tuyết, việc dọn dẹp sẽ đem lại năng suất hơn. Dụng cụ dọn tuyết rất đa dạng, tuy nhiên ở đây chúng tôi chỉ giới thiệu đến các bạn một số ví dụ.

Ví dụ về dụng cụ dọn tuyết

[Xẻng đẩy tuyết nhựa lớn]



www.youtube.com/watch?v=hrLGErprFgM

Dụng cụ dùng để vận chuyển lượng tuyết lớn. Vì không cần phải nhấc lên nên sẽ giảm thiểu được lực tác động lên lưng.

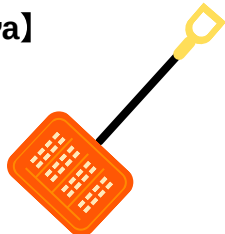
[Xẻng nhỏ]



www.youtube.com/watch?v=dlamqJhGvE

Dụng cụ dùng khi muốn phá vỡ khối tuyết cứng, hoặc chia nhỏ ra để vận chuyển đi dễ hơn.

[Xẻng xúc tuyết nhựa]



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

Một công cụ dùng để xúc tuyết nhẹ và mới rơi rồi tản ra nơi khác. Nếu cố tình dùng xẻng này để xúc tuyết nặng, sẽ có nguy cơ bị thương.

[Rìu có một đầu nhọn]



www.youtube.com/watch?v=qKzqvVzu10s

Vào mùa xuân, tuyết từng tan có thể đóng băng trở lại và trở nên cứng. Đây là công cụ dùng để phá băng.



Tại trang chủ liên quan đến các vấn đề dọn tuyết do “Hội đồng thúc đẩy Winter Life” điều hành có hướng dẫn những phương pháp dọn tuyết và cách sử dụng công cụ một cách an toàn. Chi tiết ở Link phía dưới. (Chỉ tiếng Nhật)

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



Nguyên tắc dọn tuyết

Xin giới thiệu đến các bạn một số nguyên tắc liên quan đến việc dọn tuyết

1. Đừng đổ tuyết ra đường. Điều này bị cấm trên luật giao thông!
2. Đừng ném tuyết xuống sông hoặc cống rãnh. Nước có thể tràn lên dẫn đến ngập lụt.
3. Nếu sống ở chung cư hoặc khu căn hộ, thỉnh thoảng phải thay phiên nhau dọn tuyết ở các khu vực chung như trước lối vào. Hãy kiểm tra các quy tắc về dọn tuyết trong khu vực của bạn.



Tài liệu tham khảo: Hiệp hội xúc tiến Winter Life “Trang chủ thông tin dọn tuyết”, Thành phố Sapporo “Quy định vào mùa đông của Sapporo”, Thành phố Sapporo “Kêu gọi đến người dân sống ở khu vực gần sông”



Dọn tuyết (Cào tuyết) ②

Cẩn thận sự cố xảy ra khi dọn tuyết !

Hằng năm ở Hokkaido vào mùa tuyết rơi, đã có nhiều trường hợp bị thương hoặc tử vong do băng và tuyết rơi xuống từ trên mái nhà, hoặc ngã khi dọn tuyết, sự cố xảy ra khi sử dụng máy dọn tuyết. Để ngăn ngừa tai nạn khi dọn tuyết, các bạn phải thật cẩn thận trong cuộc sống hàng ngày.

[Các điểm cần chú ý khi dọn tuyết để bảo vệ tính mạng]

<Dọn tuyết trên mái nhà>

- ① Đừng dọn một mình mà hãy kêu gọi người cùng làm!
- ② Để tránh bị thương do ngã, hãy để lại một lớp tuyết xung quanh nhà!
- ③ Càng là ngày nắng càng phải cẩn thận! Tuyết ở trên mái nhà thường không chắc, hãy cẩn thận để không rơi xuống theo tuyết!
- ④ Đừng quên thang cố định! Đảm bảo giày và thang có chống trơn trượt, cẩn thận lúc lên và xuống!
- ⑤ Khi dọn tuyết trên mái nhà, dù phiền phức nhưng cần phải có lưới bảo hộ và mũ bảo hiểm!
- ⑥ Không được lơ đãng ngay cả với tòa nhà thấp!

<Dọn tuyết>

- ⑦ Đặc biệt thận trọng lúc ngay sau khi bắt đầu dọn tuyết và khi mệt!
- ⑧ Tắt động cơ máy dọn tuyết trước khi lấy tuyết ở trong ra!
- ⑨ Thường xuyên sử dụng và bảo dưỡng máy dọn tuyết và dây cứu sinh!
- ⑩ Đề phòng trường hợp không may xảy ra, hãy mang theo điện thoại di động bên người!



[Những mục chú ý khác]

- ✔ Cẩn thận với tuyết trên mái nhà! Khi đi dưới mái nhà, nhớ để ý tuyết và băng rơi.
- ✔ Để ý xung quanh! Kiểm tra xung quanh xem nơi tuyết rơi xuống có người hay không.
- ✔ Chú ý trang phục! Hãy mặc trang phục mà không bị cuốn vào máy dọn tuyết.
- ✔ Để ý tình trạng sức khỏe khi dọn tuyết! Không cố sức, nếu đổ mồ hôi sau khi dọn tuyết hãy thay đồ.
- ✔ Chú ý thông tin thời tiết! Hãy tránh ra ngoài nếu có thể khi có thông tin về bão tuyết hay tuyết rơi dày.

Khi không hiểu về cách dọn tuyết...



Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về việc dọn tuyết quanh nhà, vui lòng tham khảo ý kiến của chủ nhà, người quản lý hoặc hiệp hội khu phố.



Về việc dọn tuyết trên đường sá, hãy trao đổi với địa phương nơi bạn sống



Cũng có thành phố và đoàn thể NPO thực hiện hoạt động tình nguyện dọn tuyết. Nếu bạn muốn tham gia giúp dọn dẹp tuyết hoặc cần trợ giúp, hãy hỏi địa phương nơi bạn sống.

Tài liệu tham khảo: Trang thông tin phòng chống thiên tai của Văn phòng Nội các - “Những tai nạn thường gặp trong quá trình dọn tuyết và biện pháp đối phó”, Hokkaido - “Ngăn chặn thiệt hại do dọn tuyết, v.v.,” Cảnh sát Hokkaido - “Cẩn thận với những tai nạn trong quá trình dọn tuyết”



Đi bộ trên đường tuyết



Điểm chú ý khi đi bộ

Mặt đường vào mùa đông rất trơn, nếu không chú ý đến cách bước đi, bạn có thể bị ngã và bị thương. Lúc bắt đầu đi và lúc thay đổi tốc độ bước chân, cần đặc biệt cẩn thận hơn.

1 Bước những bước nhỏ:
Bắt đầu đi bộ với những bước chân nhỏ, giữ khoảng cách vừa phải giữa hai chân

2 Để toàn bộ diện tích đế giày tiếp xúc với mặt đường:
Đặt trọng tâm ở phía trước, hướng chân thẳng tiếp xúc hết với mặt đường.

3 Vừa đi vừa chú ý nhìn mặt đường:
Mặt đường trơn trượt có thể bị che lấp bởi lớp băng mỏng và tuyết mới rơi.

4 Không đi bộ trong vội vã:
Không gấp gáp, vội vàng. Việc đi lại sẽ tốn thời gian hơn mùa hè nên hãy cố gắng khởi hành sớm.

5 Để hai tay buông thõng, tự do:
Nếu dùng hai tay để xách đồ hoặc đút vào trong túi áo, bạn sẽ không thể bảo vệ mình theo phản xạ và dẫn đến thương tích nghiêm trọng.

6 Chú ý dưới chân:
Nếu quá tập trung vào điện thoại hoặc khi uống rượu, bạn sẽ ít chú ý đến bước đi của mình, nguy cơ ngã sẽ cao hơn.

Chú ý những nơi trơn trượt!

- Đường dành cho người đi bộ
- Đường dành cho xe ra vào
- Điểm lên xe buýt hoặc taxi
- Phần rìa lò sưởi đường
- Khu vực gần cửa ra vào tàu điện ngầm hoặc khu phố thương mại dưới lòng đất
- Cửa ra vào các tòa nhà hoặc phố dưới lòng đất có lát gạch

Sử dụng hộp cát

Hãy sử dụng hộp cát được đặt ở các giao lộ lớn để chống trơn trượt ở mặt đường. Ai cũng có thể tự do sử dụng nên hãy rắc ra những nơi mà các bạn nghĩ là dễ trơn trượt và nguy hiểm.

【Cách sử dụng】

- ① Lấy túi cát từ trong hộp ra
- ② Rãi cát
- ③ Để lại túi đã sử dụng vào trong hộp



Trên Hiệp hội xúc tiến Winter Life - “Từ Sapporo! Trang chủ tổng hợp thông tin để di chuyển an toàn trên đường tuyết, “Sử dụng hộp cát”” có giới thiệu về chủng loại và cách sử dụng hộp cát. (Chỉ tiếng Nhật)

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





Trang phục phù hợp cho mùa đông

Cách chọn trang phục và vật mang theo

Để bước đi một cách thoải mái và an toàn trên những con đường trong mùa đông, các bạn cần chọn trang phục và vật dụng mang theo phù hợp. Hãy mặc những trang phục có khả năng chống lạnh, chống ẩm tốt, có khả năng làm giảm lực tác động khi ngã.



【Mũ】

Mũ len dày có thể bảo vệ được đầu. Nếu mũ phủ được kín tai còn có thể chống lạnh.



【Găng tay】

Găng tay làm bằng chất liệu như da hoặc polyester chống thấm nước và dài đến cổ tay sẽ ấm hơn.



【Khăn choàng】

Những chiếc khăn choàng dày, dài và rộng sẽ có thể quấn quanh cổ, vai và đầu, thuận tiện cho việc điều chỉnh nhiệt độ.



【Ba lô】

Sử dụng ba lô giúp bạn rảnh tay và an toàn hơn



【Áo choàng】

Áo khoác làm bằng chất liệu không thấm nước có lớp đệm hoặc lông tơ có thể chống lạnh. Những loại có mũ trùm đầu và dài sẽ ấm hơn.



【Áo len】

Khi nói đến áo len, sẽ ấm hơn nếu mặc nhiều lớp chất liệu mỏng thay vì một lớp chất liệu dày. Thật tiện lợi vì bạn có thể điều chỉnh nhiệt độ ngay cả khi trời nóng.



【Quần dày】

Mặc quần dày trong váy hoặc quần sẽ giúp bạn giữ ấm và bảo vệ bạn khỏi đau khi ngã.



【Giày mùa đông】

Giày mùa đông là loại giày giữ ấm, không bị ướt và có đế chống trơn trượt. Có rất nhiều loại đế giày và phụ kiện đi kèm để giày khác nhau, hãy tham khảo ý kiến của nhân viên cửa hàng trước khi mua hàng nhé.



Tham khảo Hiệp hội xúc tiến Winter Life - "Từ Sapporo! Trang chủ tổng hợp thông tin để di chuyển an toàn trên đường tuyết" để biết thêm thông tin chi tiết liên quan đến trang phục thích hợp cho mùa đông.

① Quần áo



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

② Giày



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

③ Giày chống trượt
tệp đính kèm



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



Lái xe trên đường tuyết

Những việc cần chuẩn bị trước khi lái xe trên đường vào mùa đông

Khi lái xe trên đường mùa đông, điều quan trọng là phải lắp lốp xe mùa đông càng sớm càng tốt. Bạn cũng sẽ cần phải chuẩn bị như dọn tuyết trước khi lái xe.

Về lốp xe

Lái xe trên đường có tuyết hoặc đường đóng băng mà không thực hiện biện pháp chống trượt là vi phạm pháp luật. Hãy nhanh chóng thay lốp càng sớm càng tốt. Bạn có thể thay lốp tại cửa hàng hoặc tự mình thay. Sẽ có lúc cần phải gắn xích lốp, vì vậy hãy nhớ học cả cách gắn.

【Cách thay bánh xe】



www.youtube.com/watch?v=Dk3NfOjhYow

Video hướng dẫn thay lốp xe mùa đông của Hiệp hội ô tô Nhật Bản (JAF).

【Cách gắn xích lốp】



www.youtube.com/watch?v=Ve7NJHd1tlg

Video hướng dẫn lắp dây xích vào lốp xe của Hiệp hội ô tô Nhật Bản (JAF).

【Những lưu ý khi lắp lốp xe mùa đông và lái xe】

- Khi lắp lốp xe mùa đông, hãy thay hết tất cả bánh xe.
- Đặc tính chuyển động của bánh xe vào mùa đông hay mùa hè là khác nhau. Do vậy, khi lốp xe thay đổi, hãy lái xe thật cẩn thận cho đến khi quen với đặc tính của chuyển động đó.
- Nếu trang bị lốp xe mới chuyên dụng vào mùa đông hãy lái xe để làm quen.
*Có thể xem thông tin chi tiết trên trang web của hiệp hội lốp xe ô tô nhật bản.
- Khi lái xe trên đường có tuyết hoặc băng, gai lốp xe mùa đông không được mòn quá một nửa (không được để lộ chỉ báo độ sâu gai lốp).
- Sau khi mùa đông qua, hãy thay lốp xe mùa hè thay cho lốp xe mùa đông, phù hợp với tình trạng của mặt đường.



Hãy dọn tuyết trên xe trước khi di chuyển!

- 1** Sau khi loại bỏ tuyết khỏi cửa và mui xe bên người lái, hãy mở cửa, khởi động động cơ, bật bộ rã đông và dây sưởi phía sau.
- 2** Trong khi lái xe, hãy phui sạch tuyết ở phía trước để tránh tuyết rơi xuống kính chắn gió và cản tầm nhìn của bạn.
- 3** Dọn tuyết và sương ở cửa sổ của ghế trước trái phải.
- 4** Loại bỏ tuyết và sương ở kính chắn gió
- 5** Loại bỏ tuyết và sương ở gương chiếu hậu
- 6** Dọn sạch tuyết ở bánh trước để không ảnh hưởng đến lốp khi đánh lái.
- 7** Dọn tuyết trên đường phía trước xe
- 8** Ngồi vào ghế lái, xác nhận rằng tầm nhìn được đảm bảo rồi mới khởi hành.



Nguồn : Hiệp hội lốp xe ô tô Nhật Bản “Lưu ý khi di chuyển và thay lốp mùa đông”, Hiệp hội ô tô nhật bản “Hộp mọi câu hỏi về ô tô”, Cảnh sát hokkaido “Chú ý nơi trơn trượt”



Lái xe trên đường tuyết

Những việc cần chuẩn bị trước khi lái xe trên đường vào mùa đông



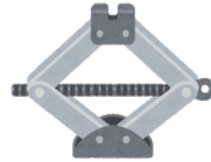
Vật dụng cần chuẩn bị trước khi lái xe trên đường vào mùa đông

Sẽ không thể biết trước có tai nạn hay rắc rối nào ghé thăm trên con đường mùa đông mà bạn không quen thuộc. Để phòng cho những lúc như thế, hãy chuẩn bị sẵn trên xe những vật dụng cần thiết.



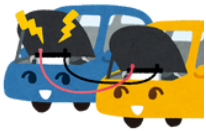
【Xích lốp xe】

Xích không thường được sử dụng với lốp không đính, nhưng nếu tuyết rơi dày thì có thể cần thiết ở một số trường hợp.



【Kịch nâng】

Kiểm tra xem trên xe luôn có sẵn kịch nâng chưa? Khi nâng xe chú ý chỉ nâng ở những nơi bằng phẳng, an toàn.



【Cáp nối khởi động】

Sử dụng khi bình ắc quy bị chết. Chọn loại cáp phù hợp với xe và mục đích sử dụng



【Đèn pin】

Thuận tiện cho việc tháo lắp xích và những sự cố vào buổi tối.



【Nạo băng/tuyết】

Dùng khi tuyết rơi tích lại trên kính chắn gió vào buổi sáng.



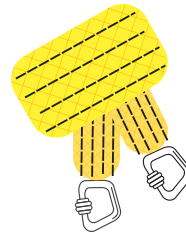
【Bình xịt tan băng】

Dùng khi ổ khóa và kính chắn gió bị đóng băng hay tuyết tích tụ. Hay cả khi cần gạt nước dính vào kính chắn gió.



【Xẻng】

Dùng khi dọn tuyết chất lại ở bãi đỗ xe, hay khi đường trơn không di chuyển được.



【Dây kéo】

Dùng khi xe bị mắc kẹt. chọn loại dây dày, phần kim loại chắc chắn.



【Cát-Thảm cứu hộ】

Dùng khi xe bị kẹt, bánh xe quay tròn, lót cát hoặc thảm cứu hộ ở dưới bánh xe.



【Bao tay-Ủng】

Dùng cho những hoạt động tháo lắp xích, dọn tuyết, sửa xe,...



【Chăn-Đồ giữ nhiệt】

Dùng giữ ấm cơ thể khi xe không khởi động được và phải ở ngoài trời trong thời gian dài.



【Dự trữ đồ ăn, thức uống, vật dụng khẩn cấp】

Dự trữ trong trường hợp xe không khởi động được và phải ở ngoài trời trong thời gian dài.



Lái xe trên đường tuyết

Lái xe an toàn vào mùa đông



So với đường khô ráo của mùa hè, bạn phải rất cẩn thận khi lái trên đường mùa đông. Hãy chú ý những biện pháp phòng ngừa như dưới để tránh tai nạn giao thông.

4 nguyên tắc quan trọng để lái xe an toàn

1 Tốc độ chậm hơn 10 km so với mùa hè!



2 Khoảng cách an toàn giữa 2 xe phải hơn gấp đôi khi đường khô ráo.



3 Nghiêm cấm tăng tốc đột ngột, phanh gấp, đánh lái đột ngột, v.v.!

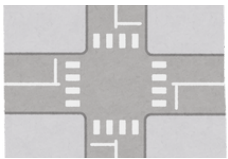


4 Khi tầm nhìn bị hạn chế, giảm tốc độ càng sớm càng tốt. Hãy nhìn về phía trước cẩn thận.



Lưu ý! Những nơi dễ bị trơn trượt !

【Giao lộ】



Mặt đường bị lớp xe đánh bóng và trở nên trơn trượt. Cũng có trường hợp bức tường tuyết hạn chế tầm nhìn và khiến cho bạn không nhìn thấy đường nữa.

【Đường dốc】



Hãy giảm tốc độ vừa đủ trước khi xuống dốc. Khi lên dốc, hãy cẩn thận nhấn ga nhẹ để khởi động.

【Đường cong】



Lực ly tâm giúp ô tô có thể di chuyển ra ngoài dễ dàng hơn. Ngoài ra hãy cẩn thận với xe ở làn đối diện.

【Trên cầu】



Mặt đường ở trên cầu dễ bị hạ nhiệt thành đóng băng, nên hãy cẩn thận trước khi qua cầu.

【Lối vào ra đường hầm】



Rất khó để nhìn thấy tình huống phía trước do mắt có tính thích nghi với ánh sáng và bóng tối, vì vậy cần phải lái xe bằng cách dự đoán những thay đổi của điều kiện đường sá.

【Bóng râm】



Ngay cả khi băng tan trên những con đường đầy nắng, những khu vực có bóng râm vẫn có thể bị đóng băng. Hãy cẩn thận và lái xe chậm.



Lái xe trên đường tuyết

Đường vào mùa đông



Đường ở Hokkaido vào mùa đông có thể rất khắc nghiệt đối với người lái xe do bão tuyết và đường đóng băng. Trước khi lái xe, hãy lưu ý đến các tình huống bạn có thể gặp phải.

Các trạng thái và độ trơn trượt của mặt đường



【Tuyết nén】

Mặt đường mà tuyết bị lớp xe di chuyển làm cho nén lại và có màu trắng xóa gọi là tuyết nén. Cần chú ý vì tùy thuộc vào nhiệt độ và lưu lượng giao thông mà mặt đường sẽ trở nên rất trơn trượt.

【Tuyết vụn】

Tuyết vụn là tuyết không có độ ẩm, có dạng hạt và vụn.

【Băng đen】

Băng đen xảy ra khi đường bị đóng băng, và băng có màu như màu đen. Băng đen có thể có độ dày như một cái đĩa hoặc có thể mỏng như một lớp màng. Nếu băng đen mỏng, đường sẽ thường rất dễ bị ướt và trơn trượt, cần đặc biệt chú ý khi lái xe.

【Tuyết bột】

Tuyết bột là tuyết mới rơi hoặc là tuyết bị gió thổi bay lên không trung, cần chú ý vì tầm nhìn sẽ giảm xuống do khói tuyết và gió mạnh gây ra.

【Tuyết sệt】

Tuyết sệt là tuyết ẩm ướt, tuyết tan vào những ngày có nhiệt độ ấm lên hay đầu xuân.



“Hướng dẫn lái xe mùa đông” trên trang web Northern Road Navi giải thích các điều kiện đường khác nhau (có hình ảnh.)



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

Mức độ tầm nhìn trong bão tuyết

1 【Tốt (trên 1000m)】

Có thể nhìn thấy khá xa dọc theo con đường, cũng như những ngọn núi, ngọn đồi, tòa nhà ở xa. Ngay cả khi có tuyết rơi một chút, bạn cũng sẽ không thấy khác biệt nhiều so với khi trời nắng.

3 【Kém (200~500m)】

Từ ghế lái, tầm nhìn bị hạn chế rõ rệt. Bạn chỉ có thể nhìn thấy 3 mũi tên giao thông phía trước. Mặc dù tầm nhìn kém đi nhưng bạn vẫn có thể nhìn được vạch đường, xe phía trước và luồng giao thông sẽ không thay đổi nhiều so với bình thường.

5 【Tầm nhìn bị suy giảm đáng kể (dưới 100m)】

Tầm nhìn kém đến mức bạn gần như không thể thấy 1 mũi tên giao thông phía trước, kể cả đèn hậu của xe phía trước có thể cũng sẽ không thấy được. Tình trạng xấu nhất bạn sẽ cảm thấy như không thể nhìn thấy bất cứ gì phía trước vì toàn khu vực trở nên trắng xóa. Mọi người sẽ lái xe chậm lại. Ngoài ra, tốc độ chênh lệch giữa các xe ngày càng tăng, nên mọi người sẽ lái xe gần nhau, theo nhóm trở nên nhiều hơn.

2 【Hơi kém (500~1000m)】

Bạn có thể thấy rằng tuyết đang rơi và tuyết đang bị gió thổi bay, và vẫn có thể nhìn thấy vạch kẻ đường hay cây cối xung quanh. Mặc dù tầm nhìn không bị suy giảm đến mức ảnh hưởng đến việc lái xe nhưng vẫn cần chuẩn bị sẵn sàng cho sự thay đổi đột ngột của thời tiết.

4 【Rất kém (100~200m)】

Bạn chỉ có thể nhìn thấy 2 mũi tên giao thông phía trước. Tầm nhìn trở nên kém hơn đáng kể do tuyết rơi hoặc bão tuyết nên mọi người sẽ đi chậm lại. Mặc dù bạn có thể thấy xe phía trước và vạch đường một cách tương đối, nhưng vẫn phải chú ý vì tầm nhìn có thể giảm xuống dưới 100m.

mũi tên vạch đường



“Hướng dẫn lái xe mùa đông” trên trang web Northern Road Navi giải thích các điều kiện tầm nhìn khác nhau (có hình ảnh và video.)



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



Lái xe trên đường tuyết

Chuẩn bị cho trường hợp khẩn cấp !



Kiểm tra tình trạng đường

Trước khi khởi hành, hãy kiểm tra thời tiết, tình trạng đường, thông tin quy định giao thông, thông tin về tầm nhìn, v.v. trên đường đến điểm đến của bạn. Nếu bạn lo lắng việc lái xe có thể khó khăn do tuyết dày, v.v., hãy cân nhắc việc thay đổi lịch trình hoặc sử dụng phương tiện giao thông công cộng.

【Bản đồ tầm nhìn trong bão tuyết】



www.hkd.mlit.go.jp/ky/kr/dou_jji/ud49g7000000qgh.html

Cục Phát triển Hokkaido đã tạo ra một bản đồ cung cấp thông tin về các khu vực có tầm nhìn kém do bão tuyết, nơi đeo và tháo dây xích cũng như các biện pháp phòng ngừa khi lái xe trên đường mùa đông.
Ngôn ngữ: tiếng Nhật và tiếng Anh

【Trang web thông tin về tầm nhìn trong bão tuyết】



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

Viện Nghiên cứu Kỹ thuật xây dựng vùng lạnh cung cấp thông tin dự báo và tầm nhìn hiện tại ở Hokkaido để hỗ trợ người lái xe đưa ra quyết định về hành động của họ khi có bão tuyết.
Ngôn ngữ: tiếng Nhật

【Hệ thống cung cấp thông tin đường bộ】



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

Trang này cung cấp thông tin liên quan đến các quy định giao thông (đóng đường do thời tiết bất thường, thiên tai, xây dựng, v.v.) trên đường cao tốc, quốc lộ và đường tỉnh do một số chính quyền địa phương quản lý. Bạn có thể kiểm tra tình trạng đường thực tế bằng camera trực tiếp.
Ngôn ngữ: tiếng Nhật và tiếng Anh.

【Tham gia giao thông "DORA TORA"】



www.drivetraffic.jp/

Bạn có thể kiểm tra tình trạng giao thông tại thời gian thực. Trang web cung cấp thông tin giao thông của các tuyến đường cao tốc trên toàn quốc. Bạn cũng có thể nhận mail thông báo về việc đóng đường và kiểm tra thông tin về dự báo tắc nghẽn giao thông, thi công xây dựng, thông tin mật đường, v.v.
Ngôn ngữ: tiếng Nhật, Anh, Hàn, Thái, Trung.

Nếu xe không di chuyển...

Hãy ghi nhớ những điều sau khi xe của bạn bị kẹt do tuyết rơi hoặc chết ắc quy.



✓ Không rời khỏi xe !

Nếu rời khỏi xe trong tình trạng bão tuyết, bạn có thể mất dấu vị trí và bị lạc. Không rời khỏi xe trừ khi bạn chắc chắn về nơi sơ tán hoặc người cứu hộ bạn.



✓ Tìm sự trợ giúp !

Dừng xe lại và bật đèn báo. Khi gọi trợ giúp, nhớ mô tả chính xác vị trí của bạn. Biển báo số quốc lộ và tốc độ km được cấm mỗi 1 km trên các tuyến đường.



✓ Khi chờ cứu hộ !

Nếu ống xả bị tuyết bịt kín, khí thải có thể đi ngược vào xe, gây ngộ độc khí carbon monoxit và có thể gây tử vong. Hãy thường xuyên dọn tuyết quanh ống xả và mở hé cửa sổ để thông gió.



✓ Đề phòng trường hợp xấu !

Các trạm dừng chân có bãi đỗ xe 24h, nhà vệ sinh và điện thoại. Một vài nơi có cửa hàng và nhà hàng. Hãy nghỉ lại tại trạm dừng chân nếu bạn thấy lái xe không an toàn do tuyết rơi.

Nguồn: Cục phát triển Hokkaido - Hãy chuẩn bị cho việc lái xe trên đường mùa đông



An toàn khi chơi các môn thể thao mùa đông



Ở Hokkaido, các môn thể thao mùa đông như trượt tuyết, trượt ván trên tuyết, leo núi vào mùa đông,... được nhiều người ưa chuộng, đặc biệt khi tham gia các môn thể thao mùa đông ở những vùng sâu, điều quan trọng là cần phải kiểm tra trước các biện pháp phòng ngừa tai nạn xảy ra.

Những điểm cần lưu ý khi trượt tuyết

- ✓ Trước khi trượt đừng quên khởi động, kiểm tra lại các phụ kiện kim loại.
- ✓ Khi lần đầu trượt băng, khi tham gia khóa học trượt khác, khi băng qua con dốc, hãy kiểm tra xung quanh và tránh cản trở việc trượt băng của người khác, hãy cẩn thận khi vượt qua.
- ✓ Quan sát các biển báo, thông báo, biện pháp phòng ngừa tai nạn và làm theo hướng dẫn quy định. Đặc biệt nghiêm cấm đi vào các khu vực cấm trượt tuyết.
- ✓ Chọn đường đi tùy thuộc vào khả năng, độ dốc, tuyết, thời tiết và các điều kiện khác, đồng thời không cố quá sức mình.
- ✓ Tránh đứng hoặc ngồi giữa sườn dốc. Khi dừng lại hãy bám sát mép dốc.
- ✓ Khi tầm nhìn kém do gió, tuyết, ... đừng cố gắng quá sức và hủy trượt tuyết.

Nguồn: Trang chủ Hokkaido “Thể thao mùa đông vui vẻ mà không tai nạn!!”

Những điểm cần lưu ý khi leo núi mùa đông

- ✓ Leo ngọn núi mà phù hợp với thể chất và kỹ năng của bạn
- ✓ Lập kế hoạch leo núi với nhiều thời gian
- ✓ Chuẩn bị các phương tiện thông tin để liên lạc, báo cáo
- ✓ Hãy trang bị áo mưa, quần áo mùa đông trong trường hợp khẩn cấp
- ✓ Gửi kế hoạch leo núi cho gia đình, nơi làm việc, thậm chí đồn cảnh sát



Nguồn: Trang chủ Hokkaido “ Phòng ngừa tai nạn khi leo núi”



Về bản kế hoạch leo núi

Tạo một kế hoạch leo núi phù hợp với thể lực và kỹ năng của bạn và bạn bè, sau đó gửi cho gia đình, nơi làm việc hoặc đồn cảnh sát, bản kế hoạch gồm có, tên, tuổi, thông tin liên lạc của người leo núi, lộ trình leo núi dự kiến, thiết bị,...

Mẫu kế hoạch leo núi/
địa chỉ nộp

(Tiếng Nhật/ tiếng Anh)



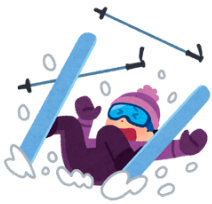
www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/006-climbing_plan/006-climbing_plan.html

Cảnh sát Hokkaido
Thông báo bản kế hoạch
leo núi trực tuyến

(Chỉ có tiếng Nhật)



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



An toàn khi chơi các môn thể thao mùa đông



Những điểm cần lưu ý khi ở vùng sâu

1

Kiểm tra thời tiết và điều kiện tuyết lở

- Có thông tin chú ý nào về gió hoặc tuyết hay không?
- Có nguy cơ xảy ra tuyết lở hay không?
- Có cách nào để kiểm tra dự báo thời tiết mới nhất không?



2

Kiểm tra thời tiết và điều kiện tuyết lở

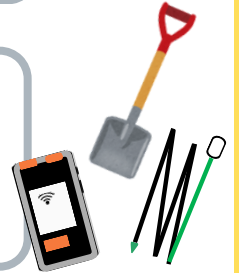
- Đường tuyết có phù hợp với kỹ năng và thể lực của bạn không?
- Bạn có thể hình dung hoạt động từ khi vào núi cho đến khi xuống núi không?



3

Leo núi với thiết bị mùa đông

- Bạn có 3 thứ gọi là thần cụ leo núi mùa đông (đèn hiệu, máy dò, xẻng) không?
- Bạn có thiết bị và thực phẩm để chống chọi khi điều kiện thời tiết bất lợi không?
- Bạn có thiết bị liên lạc như GPS di động hoặc điện thoại và pin dự phòng không?



4

Nộp kế hoạch bản leo núi

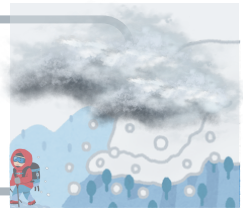
- Đừng hành động một mình, có ai đi cùng bạn không?
- Kế hoạch leo núi của bạn có hợp lý không?
- Bạn đã gửi bản kế hoạch leo núi chưa?



5

Can đảm rút lui

- Bạn có chuẩn bị rút lui khi thời tiết xấu hay tầm nhìn kém không?
- Bạn có biết cần làm gì để bảo vệ tính mạng khi xảy ra tai nạn không?



! Nếu bạn bị lạc đường...

- Không nên đi bộ thêm, nên ở nơi tránh mưa gió và hãy chờ cứu hộ.
- Hãy cho đội tìm kiếm vị trí của bạn bằng cách sử dụng vật phát ra âm thanh cao (còi) hoặc điện thoại di động của bạn. Chiếc còi, sẽ truyền phát ra âm thanh xa và báo cho đội tìm kiếm biết nơi bạn đang ở đâu, giúp họ phát hiện ra và cứu sống bạn.



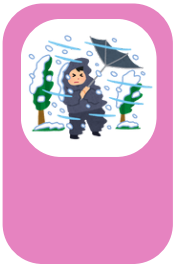
Một số khu vực trượt tuyết có thể có các quy định đặc biệt, vì vậy hãy nhớ kiểm tra trước khi vào vùng hẻo lánh.

Tài liệu tham khảo



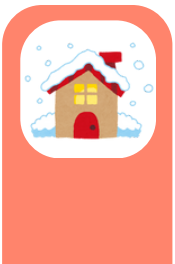
【Về mùa đông của Hokkaido】

- Hokkaido “Sách dữ liệu Hokkaido 2023”
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/160001.html>
- Cục khí tượng “Dữ liệu thống kê giai đoạn 1981-2010”
https://www.jma.go.jp/jma/press/1103/30a/110330_heinenchi.html



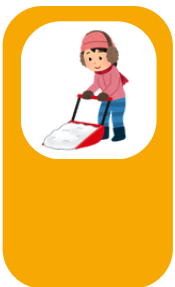
【Chuẩn bị ứng phó với thiên tai bão tuyết】

- Hokkaido “Về việc ngăn chặn thiệt hại do bão tuyết,... gây ra”
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/boufusetu.html>
- Cảnh sát Hokkaido “Phòng ngừa tai nạn mùa đông, gồm cả tai nạn trượt ngã”
https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/sub_menu/04_koutuu_2.html#surippu



【Cách giữ an toàn khi ở nhà】

- Hội Công nghiệp Cơ khí dầu hỏa gas Nhật Bản “Sử dụng đúng cách và an toàn các thiết bị gas và dầu hỏa”
https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html
- Hokkaido “Mẹo tiết kiệm dầu hỏa,... để trải qua mùa đông”
<https://www.hiyama.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/170881.html>
- Sapporo “Hướng dẫn tiết kiệm năng lượng mùa đông bạn có thể làm ngay”
<https://www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/201211/documents/20121103.pdf>
- Sapporo “Hãy cẩn thận khi đường nước đóng băng”
https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_01.html
- Sapporo “Nếu đường nước bị đóng băng”
https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_03.html



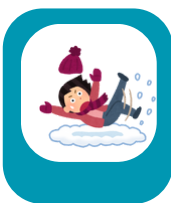
【Về dọn tuyết (cào tuyết)】

- Hiệp hội xúc tiến cuộc sống mùa đông “trang thông tin cào tuyết”
<http://yukikaki.jp/index.html>
- Thông tin phòng chống thiên tai văn phòng Nội các “Biện pháp đối phó thiên tai từ tuyết”
<https://www.bousai.go.jp/setsugai/>



【Về dọn tuyết (cào tuyết)】

- Hokkaido “Về việc ngăn ngừa thiệt hại do dọn tuyết,...”
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/yukihigai.html>
- Cảnh sát Hokkaido “Cẩn thận tai nạn khi dọn tuyết”
<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/snow/snow.html>
- Sapporo “Quy tắc, luật lệ mùa đông ở Sapporo”
<https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/rule.html>
- Sapporo “Yêu cầu mọi người ở gần sông”
<https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/kasen/onegai.html>



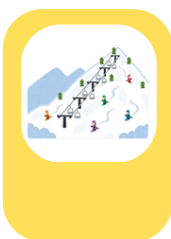
【Về cách đi bộ trên đường mùa đông】

- Hiệp hội xúc tiến Cuộc sống mùa đông “Trang web tổng hợp cách đi bộ an toàn trên những con đường mùa đông”
<https://tsurutsuru.jp/index.html>



【Về việc lái xe trên đường mùa đông】

- Hiệp hội lốp xe ô tô Nhật Bản “Lái xe trên đường mùa đông và lốp xe”
https://www.jatma.or.jp/tyre_user/winterroaddrivingandtyres.html
- Cảnh sát Hokkaido “Phòng chống tai nạn mùa đông bao gồm cả tai nạn trượt bánh xe”
https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/sub_menu/04_koutuu_2.html#surippu
- Cảnh sát Hokkaido “Chú ý trượt như những nơi như thế này”
<https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/foreign/foreign.html>
- Liên đoàn ô tô Nhật Bản “Nên chuẩn bị trước những gì khi lái xe trên đường tuyết”
<https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa/category-natural/subcategory-snow/faq143>
- Liên đoàn ô tô Nhật Bản “Hộp câu hỏi cho bất cứ điều gì về ô tô”
<https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa>
- Tập đoàn Nghiên cứu và Phát triển Quốc gia Viện nghiên cứu Kỹ thuật Xây dựng vùng lạnh, Viện nghiên cứu Kỹ thuật xây dựng “Hướng dẫn lái xe đường mùa đông Navi con đường phía Bắc”
<https://www.northern-road.jp/navi/info/drive.htm>
- Bộ Đất đai Cơ sở hạ tầng Giao thông và phát triển “Hãy chuẩn bị cho việc lái xe vào mùa đông”
https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_jji/ud49g70000000q1h.html



【Thể thao mùa đông một cách an toàn】

- Hokkaido “Tận hưởng các môn thể thao mùa đông vui vẻ và không tai nạn”
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/sports/suki.html>
- Hokkaido “Về việc phòng chống tai nạn khi leo núi”
<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/tozannnozikobousi.html>