

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 v.v. rất được ưa chuộng. Đặc biệt khi tham gia các môn thể thao mùa đông ở những vùng hẻo lánh, cần xem trước các lưu ý để 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 bắt đầu trượt, nhập với các cung đường trượt khác và khi băng qua con dốc, hãy quan sát xung quanh và tránh gây cản trở cho người khác, thận trọng khi vượt qua người khác.
- 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, đừng cố vượt quá khả năng mình.
- Tránh đứng hoặc ngồi giữa sườn dốc. khi dừng lại hãy bám sát mép dốc.
- Khi tầm nhìn kém do gió, tuyết v.v đừng cố chơi và hãy hủy buổi trượt tuyết.

Nguồn: Trang chủ Hokkaido “Thể thao mùa đông vui vẻ và an toàn!!

Những điểm cần lưu ý khi leo núi mùa đông

- Chọn núi phù hợp với thể chất và kỹ năng của bạn
- Lập kế hoạch leo núi từ sớm
- Chuẩn bị các phương tiện thông tin để liên lạc, báo cáo
- Hãy trang bị cả áo mưa, đồ giữ ấm trong trường hợp khẩn cấp
- Gửi kế hoạch leo núi cho gia đình, nơi làm việc và cả đồn cảnh sát



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

Bản kế hoạch leo núi

Lập bản 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, trong đó có ghi tên, tuổi, thông tin liên lạc của người leo núi, lộ trình leo núi dự kiến, thiết bị v.v.

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.htmll

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

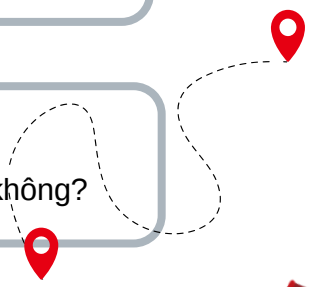
Những điểm cần lưu ý khi ở khu vực hẻo lánh

1 Kiểm tra thời tiết và tình trạng tuyết lở



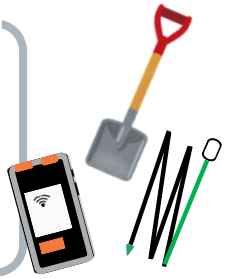
- Có thông tin chú ý nào về gió hoặc tuyết hay không?
- Có nguy cơ xảy ra tuyết lở hay không?
- Có cách nào để kiểm tra dự báo thời tiết mới nhất không?

2 Kiểm tra địa hình và tuyến đường



- Đường trượt 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 mang theo các vật dụng leo núi mùa đông



- Bạn có 3 dụng cụ thần thánh cần thiết khi leo núi mùa đông (máy phát tín hiệu định vị, máy dò, xẻng) không?
- Bạn có thiết bị và thực phẩm để chống chọi khi điều kiện thời tiết bất lợi không?
- Bạn có các thiết bị liên lạc như GPS di động hoặc điện thoại và pin dự phòng không?

4 Nộp bản kế hoạch 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 khu vực hẻo lánh.

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