

# CẨM NANG SINH HOẠT MÙA ĐÔNG Ở HOKKAIDO

Biên soạn: Tháng 12/2023
Cập nhật lần cuối: Tháng 10/2026



# Mục lục



Mùa đông ở Hokkaido 1


Chuẩn bị ứng phó với bão tuyết 2


An toàn khi ở trong nhà 5


Dọn tuyết (cào tuyết) 8


Đi bộ trên đường vào mùa đông 10


Lái xe trên đường vào mùa đông 12


An toàn khi tham gia 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 600 - 1.600 mm, là nơi có khí hậu lạnh và ít mưa hơn so với các khu vực từ Honshu trở về phía nam. Đặc biệt, vào tháng lạnh nhất, nhiệt độ trung bình ngày ở mọi nơi đều dưới 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 tuyết phủ lạnh giá".

Nguồn: Hokkaido " Sách dữ liệu Hokkaido 2026"

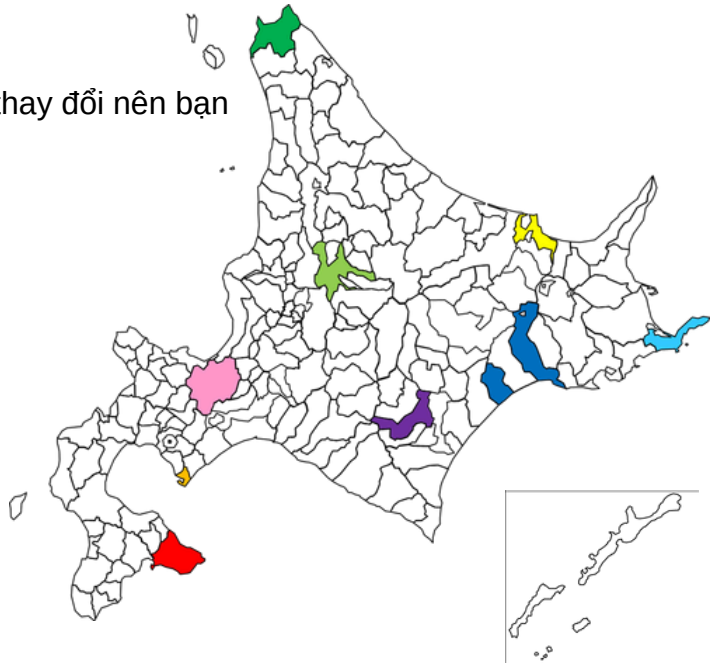
## Thời kỳ mùa đông

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




## Nhiệt độ/ Lượng tuyết rơi

Tùy theo vùng miền, nhiệt độ và lượng tuyết rơi thay đổi nên bạn có thể tham khảo số liệu của các thành phố lớn.



| THÀNH PHỐ | THÁNG 12 | | THÁNG 1 | | THÁNG 2 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Wakkanai | -4.2°C | 0.0°C | -6.4°C | -2.4°C | -6.7°C | -2.0°C |
| Abashiri | -6.0°C | 0.7°C | -8.9°C | -2.2°C | -9.6°C | -2.0°C |
| Asahikawa | -8.0°C | -0.8°C | -11.7°C | -3.3°C | -11.8°C | -1.7°C |
| Nemuro | -3.6°C | 2.1°C | -6.5°C | -0.9°C | -7.1°C | -1.2°C |
| Kushiro | -7.0°C | 2.5°C | -9.8°C | -0.2°C | -9.4°C | -0.1°C |
| Obihiro | -8.9°C | 1.0°C | -13.0°C | -1.5°C | -12.0°C | -0.2°C |
| Sapporo | -4.0°C | 2.0°C | -6.4°C | -0.4°C | -6.2°C | 0.4°C |
| Muroran | -1.8°C | 2.9°C | -4.0°C | 0.6°C | -4.0°C | 1.0°C |
| Hakodate | -3.6°C | 3.2°C | -6.0°C | 0.9°C | -5.7°C | 1.8°C |

Màu xanh：nhiệt độ thấp nhất
Màu đỏ：nhiệt độ cao nhất

| THÀNH PHỐ | ĐỘ DÀY PHỦ TUYẾT CAO NHẤT | TỔNG ĐỘ DÀY TUYẾT RƠI TRONG NĂM |
|---|---|---|
| Wakkanai | 72 cm | 477 cm |
| Abashiri | 63 cm | 312 cm |
| Asahikawa | 89 cm | 557 cm |
| Nemuro | 34 cm | 159 cm |
| Kushiro | 34 cm | 127 cm |
| Obihiro | 71 cm | 198 cm |
| Sapporo | 97 cm | 479 cm |
| Muroran | 26 cm | 157 cm |
| Hakodate | 45 cm | 306 cm |

*Giá trị trung bình nhiều năm. Nguồn: Cục Khí tượng Nhật Bản, "Dữ liệu giai đoạn thống kê 1991～2020"

## 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.



Ngược lại, 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.



Ngay trong cùng một vùng Hokkaido, khí hậu giữa các khu vực cũng có sự khác biệt!



# 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 đống 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 một vùng áp thấp mạnh đi qua hoặc khi hình thế khí áp kiểu mùa đông mạnh. Lúc đó, trên bản đồ thời tiết, các đường đẳng áp nằm sát nhau.

Ngoài ra, khi dải áp thấp di chuyển nhanh hay tại những nơi địa hình đột ngột trở nên trống trải, sức gió và tầm nhìn có thể thay đổi đột ngột.

Ngay cả khi bạn tưởng là trời đang nắng nhưng gió mạnh thì thời tiết cũng có thể chuyển thành bão tuyết rất nhanh. Vì vậy, hãy cẩn thận những thay đổi đột ngột của thời tiết.

## Thiệt hại điển hình do bão tuyết gây ra



### 【Tuyết tích tụ】

- Việc lái xe sẽ trở nên rất nguy hiểm, ngay cả khi tuyết chỉ dày khoảng 20 cm, xe cũng có thể không chạy được.
- Ở trong nhà, nếu cửa cấp và thoát khí của các thiết bị sưởi kiểu FF (loại sử dụng hệ thống cấp và thoát khí ra bên ngoài), v.v. bị tuyết bịt kín, thì sẽ có nguy cơ ngộ độc khí cacbon monoxit. Ngoài ra, cửa ra vào có thể bị tuyết chặn và không mở được.



### 【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 cũng rất khó nhìn dù chỉ vài mét phía trước khiến bạn bị mất phương hướng và vị trí của mình .
- Hơn nữa, tầm nhìn kém khiến người lái ô tô khó nhìn thấy người đi bộ, nên ngay cả việc đi bộ cũng trở nên nguy hiểm..



### 【Các vật bị gió mạnh cuốn bay】

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

### 【Mất điện】



- Đường dây điện có thể bị đứt do tuyết bám tụ, gió mạnh hoặc các mảnh bay va vào, dẫn đến mất điện, nên có thể không sử dụng được hệ thống chiếu sáng hay sưởi ấm.
- Công tác khắc phục không thể tiến hành cho đến khi thời tiết tốt lên, nên tình trạng mất điện có thể kéo dài.

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

# Chuẩn bị cho bão tuyết

## Thảm họa do bão tuyết ở Hokkaido

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

Bão tuyết đã nhiều lần xảy ra ở Hokkaido. Dưới đây là một số ví dụ thực tế về thảm họa bão tuyết xảy ra ở Hokkaido.

**1～3/2/2001** **Enbetsu, 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**

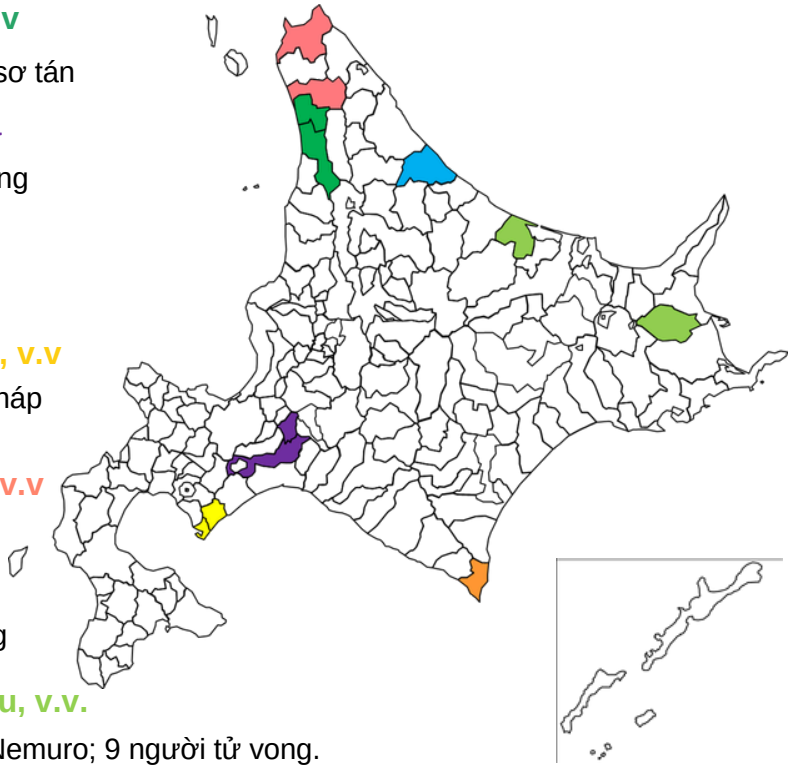
Khoảng 150 xe ô tô bị mắc kẹt

**21/2/2012** **Oumu**

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

**2～3/3/2013** **Nakashibetsu, Yubetsu, v.v.**

Hơn 500 xe bị mắc kẹt tại khu vực Abashiri và Nemuro; 9 người tử vong.



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 rằng các video có thể chứa hình ảnh ghi lại khoảnh khắc xảy ra tai nạn. Bạn hãy 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 02～03/3/2013 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.”. Trong đây 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?

## Làm gì để tránh thiệt hại do bão tuyết



- Thiệt hại do bão tuyết gây ra thường xảy ra khi thời tiết tốt đột ngột chuyển biến xấu.
- Nếu bạn thấy tivi hoặc đài phát thanh dự báo về thời tiết xấu, hãy cảnh giác và hãy kiểm tra ngay các thông tin mới nhất về thời tiết, đường đi, v.v. ngay cả khi hiện tại thời tiết đang tốt.
- Khi có dự báo sẽ có bão tuyết, hãy hạn chế 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 cả trong ngày thường



### 【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 dầu (máy sưởi FF), hãy chú ý để xung quanh đường cấp, thoát khí không bị tuyết chặn.
- Hãy chuẩn bị sẵn các vật dụng sau, đề phòng các trường hợp mất điện và không thể ra ngoài trong một thời gian dài.



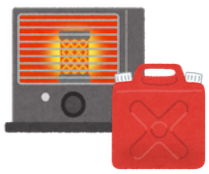
Đèn pin



Radio cầm tay



Vật dụng chống lạnh



Lò sưởi dầu di động

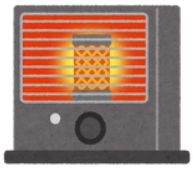



Thực phẩm, nước uống khi khẩn cấp

### 【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", ở 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 đi 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



# 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 nhiên, cũng có nhiều tai nạn xảy ra do sử dụng sai cách. Xin giới thiệu đến bạn 6 mẹo để trải qua một mùa đông an toàn và ấm áp.

### 1 Bảo dưỡng lò sưởi trước khi bật!



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

### 2 Kiểm tra cách thêm dầu sưởi



Mỗi loại lò sưởi sẽ có cách thêm dầu khác nhau, nên bạn cần đọc kĩ hướng dẫn sử dụng trước khi cấp dầu. Ngoài ra, hãy chú ý để đến lượng dầu còn lại để tránh bị hết dầu khi có bão tuyết.

### 3 Không để lò sưởi gần những vật dễ bắt lửa!



Hãy cẩn thận, không đặt lò sưởi ở gần rèm cửa hay chăn đệm, v.v vì có thể gây ra hỏa hoạn! Ngoài ra cũng đã có trường hợp quần áo phơi khô từ trên rơi xuống lò sưởi gây ra cháy nhà. Vì thế không nên treo đồ ở xung quanh hay bên trên lò sưởi.

### 4 Thông gió định kỳ!



Để thiết bị sưởi bằng dầu cháy đúng cách, cần phải thông gió để bổ sung không khí (oxy) từ bên ngoài cần thiết cho quá trình đốt cháy. 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 tuyết bịt kín.

### 6 Tắt máy sưởi trước khi ngủ và khi ra khỏi nhà




Hãy tắt máy sưởi khi không ở gần quan sát được vì có những tai nạn không lường trước được. Đối với máy sưởi điện, để an toàn hơn thì sau khi bấm nút tắt, hãy rút luôn 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）



# 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.

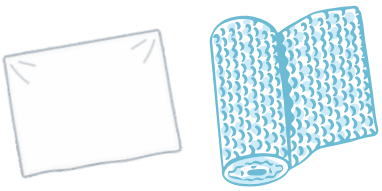
## Cách nhiệt cửa sổ



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

**【Thay rèm cửa dày hoặc 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 giữ nhiệt.



**【Sử dụng tấm cách nhiệt】**

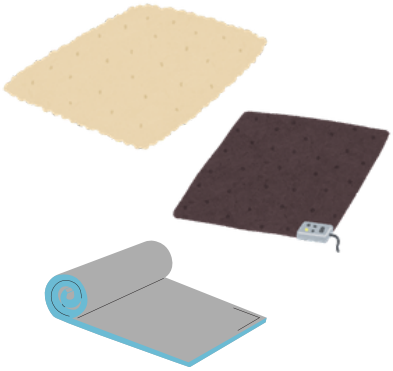
Dán miếng chống sốc có các lỗ khí hoặc tấm cách nhiệt lên cửa sổ có thể giúp giữ nhiệt trong phòng.



**【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



Sàn nhà bằng gỗ thường lạnh.

**【Trải thảm】**

Chỉ cần trải thảm thì sẽ hạn chế được nhiệt độ thoát xuống nền nhà nên căn phòng sẽ ấm hơn. Bạn cũng có thể dùng thảm điện.

**【Kết hợp với tấm lót cách nhiệt】**

Nếu trải thêm lớp lót 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 vệc mặc đồ trong nhà.

- Mặc áo len dài　＋2.2C
- Đi tất　＋0.6C
- Sử dụng chăn đắp lên chân khi 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.

Tài liệu tham khảo: Hokkaido “Tiết kiệm dầu hỏa để trải qua mùa đông”,
Sapporo “Hướng dẫn nhanh tiết kiệm năng lượng mùa đông”



# 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, nhà sẽ bị mất nước và 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 v.v.
- Vào “những ngày giữa mùa đông” (nhiều ngày liên tiếp có nhiệt độ bên ngoài âm độ cả ngày).



## Cách tháo nước

Cách tháo nước sẽ khác nhau tùy từng cấu trúc nhà. Hãy tham khảo video giải thích cơ chế và quy trình tháo nước do Cục cấp nước thành phố Sapporo phát hành.

**【Nhà riêng】**



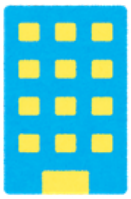
https://youtu.be/fUOge-_uCU8

**【Nhà chung cư thấp tầng】*1**



https://youtu.be/nm2hPzUIlyY

**【Khu căn hộ cao tầng】*2**



https://youtu.be/YtySrSuuxsY



*1: Nhà chung cư thấp tầng, khung gỗ (apaato)
*2: Căn hộ chung cư cao tầng khung thép,  bê-tông (manson)
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.

## Khi nước bị đóng băng



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

*KHÔNG DÙNG NƯỚC SÔI. Việc đổ trực tiếp nước nóng hoặc hơ lửa v.v để rã đông gây nguy cơ vỡ ống hoặc hỏa hoạn.




**Nếu không tự làm được,** 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 cơ quan hành chính địa phương.

*Bạn sẽ phải tự chi trả phí sửa chữa đường ống nước bị đóng băng. 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 năng suất hơn. Dụng cụ dọn tuyết rất đa dạng, nhưng ở đây chúng tôi chỉ giới thiệu đến các bạn một số ví dụ.

### Ví dụ về dụng cụ dọn tuyết

**【Xẻng đẩy tuyết lớn bằng nhựa】**



www.youtube.com/watch?v=hrLGErprFgM

Dụng cụ dùng để di chuyển lượng tuyết lớn. Vì không cần nhấc lên nên sẽ giảm thiểu được gánh nặng lên lưng.

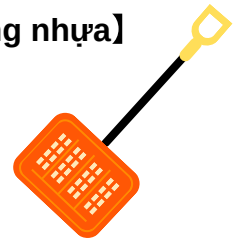
**【Xẻng sắt nhỏ】**



www.youtube.com/watch?v=dlamIqJhGvE

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

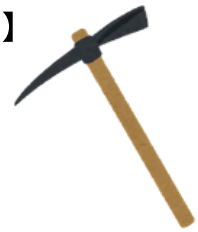
**【Xẻng xúc tuyết bằng nhựa】**



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

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

**【Rìu có một đầu nhọn 】**



www.youtube.com/watch?v=qKzqvVzu10s

Vào mùa xuân, tuyết đã tan ra rồi lại đóng băng cứng trở lại.  Đây là công cụ dùng để phá băng.

Trên trang chủ liên quan đến các vấn đề dọn tuyết của “Hội đồng thúc đẩy sinh hoạt mùa đông (Winter Life Promotion Council)” 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 có tiếng Nhật)

http://yukikaki.jp/index.html

## Nguyên tắc dọn tuyết



Xin giới thiệu đến các bạn một số nguyên tắc khi dọn tuyết

1. Không đổ tuyết ra đường vì đây là hành vi bị cấm trong luật giao thông!
2. Đừng đổ 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 thay phiên nhau dọn tuyết ở các khu vực chung như trước lối vào. Hãy kiểm tra các quy định về dọn tuyết trong khu vực của bạn.

Tài liệu tham khảo:
Hiệp hội xúc tiến sinh hoạt mùa đông (Winter Life Promotion Council), phần “Thông tin dọn tuyết”,
Trang web Thành phố Sapporo, mục “Quy định vào mùa đông của Sapporo”,
và mục “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, có nhiều trường hợp bị thương hoặc tử vong do **băng và tuyết rơi** từ trên mái nhà, hoặc **bị ngã** khi dọn tuyết và có **sự cố xảy ra khi sử dụng máy dọn tuyết**. Để phòng tránh 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 **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 bám không chắc, hãy cẩn thận để không bị tuột ngã theo!

④ Đừng quên thang cố định! Đảm bảo giày và thang có chống trơn trượt, **cẩn thận lúc lên và xuống!**

⑤ Dù chỉ dọn tuyết trên mái nhà nhưng cần phải có dây đai an toàn và mũ bảo hiểm!

⑥ **Không được chủ quan** ngay cả với tòa nhà thấp!

**＜Cào xúc tuyết＞**

⑦ Đặc biệt **thận trọng** lúc ngay sau khi bắt đầu dọn tuyết và khi thấy mệt!

⑧ Tắt động cơ máy dọn tuyết trước khi lấy tuyết ở trong ra!

⑨ **Bảo quản và thường xuyên bảo dưỡng** máy dọn tuyết và dây đai an toàn!

⑩ Đề phòng trường hợp không may xảy ra, **hãy mang theo điện thoại di động bên người!**



**【Những 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 sao cho 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



## Nếu không biết 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 tổ chức phi lợi nhuận triển khai hoạt động dọn tuyết tình nguyện. 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”, Trang web tỉnh Hokkaido - “Ngăn chặn thiệt hại do dọn tuyết, v.v., trang web Cảnh sát Hokkaido - “Chú ý những tai nạn liên quan đến 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 Đi chậm rãi:**

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:**

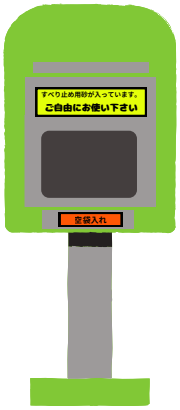
Nếu quá tập trung vào điện thoại hoặc khi uống rượu, bạn sẽ ít chú ý đến bước đi của mình, nguy cơ ngã sẽ cao hơn.

## 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 của hệ thống sưởi trên mặt 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 lên những nơi mà các bạn cho là dễ trơn trượt và nguy hiểm.




**【Cách sử dụng】**

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

Trên trang web của Hiệp hội xúc tiến sinh hoạt mùa đông (Winter Life Promotion Council), trong phần “Từ Sapporo! Tổng hợp thông tin để di chuyển an toàn trên đường tuyết - Hãy sử dụng hộp cát” có giới thiệu về chủng loại và cách sử sụng hộp cát. (Chỉ có tiếng Nhật)

https://tsurutsuru.jp/information1.html



# Trang phục phù hợp cho mùa đông

## Cách chọn trang phục và đồ dùng 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 bị bị ngã, tránh bị đau.



### 【Giày mùa đông】

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

Tham khảo trang web Hiệp hội xúc tiến sinh hoạt mùa đông (Winter Life Promotion Council), phần “Từ Sapporo! 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 **Đế chống trượt gắn vào giày** https://tsurutsuru.jp/kotsu6.html



# Lái xe trên đường tuyết

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

Khi lái xe vào 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 có 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】**



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

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

**【Cách gắn xích lốp】**



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

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.
- ✔ Sau khi thay 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 vạch báo độ sâu gai lốp).
- ✔ Khi mùa đông qua, hãy thay sang lốp xe mùa hè phù hợp với tình trạng của mặt đường.

## Dọn tuyết trên xe trước khi di chuyển!



1. Sau khi cào tuyết trên cửa và mui xe phía bên người lái, hãy mở cửa sổ, khởi động động cơ, bật hệ thống tan sương và sấy kính phía sau.
2. Hãy phủi sạch tuyết ở phía trước để tránh tuyết rơi xuống kính chắn gió và cản tầm nhìn của bạn khi lái xe.
3. Dọn tuyết và sương ở của sổ 2 bên ghế trước
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 tất cả các 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 vào mùa đông

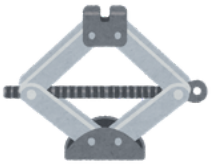
## Vật dụng cần chuẩn bị trước khi lái xe vào mùa đông

Sẽ không thể biết trước có tai nạn hay rắc rối nào xảy ra trên con đường vào mùa đông mà bạn chưa quen. Để phòng cho những tình huống đó, hãy chuẩn bị sẵn trên xe những vật dụng cần thiết.



### 【Xích lốp xe】

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



### 【Kích nâng】

Kiểm tra xem trên xe luôn có sẵn kích 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 hết. 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.



### 【Cây nạo băng】

Để cạo sương muối, mảng băng bám trên kính chắn gió vào buổi sáng.



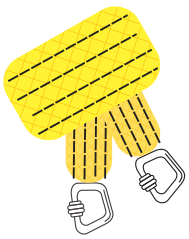
### 【Bình xịt tan băng】

Dùng khi ổ khóa và kính chắn gió bị đóng băng hay tuyết tích tụ. Có ích cho những lúc cần gạt nước dính vào kính chắn gió.



### 【Xẻng】

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



### 【Dây kéo】

Dùng khi xe bị mắc kẹt. Nên 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 v.v



### 【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.

Nguồn: Hiệp hội Ô tô Nhật Bản (JAF) - Những điều cần chuẩn bị trước khi chạy xe trên đường tuyết

# 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 sau đây 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.!**

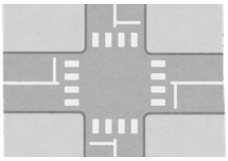


**4** **Khi tầm nhìn bị hạn chế, giảm tốc độ càng sớm càng tốt. Hãy nhìn về phía trước cẩn thận.**



## Lưu ý! Những nơi dễ bị trơn trượt !

### 【Giao lộ】



Mặt đường bị đóng băng trở nên trơn trượt và có nhiều nguy hiểm
Hãy chú ý nếu tuyết chất quá cao khiến bạn bị hạn chế tầm nhìn và không quan sát hết nút giao thông.

### 【Đường dốc】



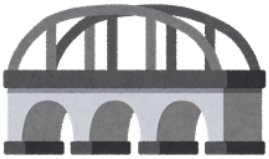
Hãy giảm tốc độ vừa đủ trước khi xuống dốc. Khi lên dốc, hãy cẩn thận khi nhấn ga.

### 【Đường cong】



Lực ly tâm khiến ô tô có thể dễ bị trượt ra ngoài hơn. Ngoài ra hãy cẩn thận với xe ở làn ngược chiều.

### 【Trên cầu】



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

### 【Lối ra vào hầm chui】



Rất khó để nhìn thấy tình huống phía trước do mắt chưa kịp thích nghi với điều kiện ánh sáng thay đổi, vì vậy cần phải vừa lái xe vừa dự đoán tình hình đường sá.

### 【Bóng râm】



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

Nguồn: Hiệp hội Lốp ô tô Nhật Bản, “Những lưu ý khi lắp lốp mùa đông và lái xe”,
Cảnh sát Hokkaido “Cẩn thận trượt ngã ở những khu vực này”



# Lái xe trên đường tuyết

## Đường vào mùa đông

Vào mùa đông, đường đi ở Hokkaido vào mùa đông có thể rất khắc nghiệt đối với người lái xe do bão tuyết và 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 lốp 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 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 vụn】

Tuyết vụn là tuyết khô, dạng hạt và vụn.

### 【Tuyết nhão】

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

### 【Băng trong suốt】

Băng trong suốt là hiện tượng đường bị đóng một lớp băng trong suốt nên nhìn mặt đường vẫn có màu đen nhưng không bóng loáng. Lớp băng trong suốt có thể dày như tảng băng hoặc cũng có thể mỏng như một lớp màng. Khi bị phủ lớp băng mỏng, mặt đường thường trở nên ướt và dễ trơn trượt nên cần đặc biệt chú ý khi lái xe.

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

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

## Mức độ tầm nhìn trong bão tuyết

Mũi tên vạch đường



### ❶【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.

### ❷【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.

### ❸【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.

### ❹【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.

### ❺【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 việc lái xe gần nhau, theo nhóm sẽ diễn ra thường xuyên hơn.

"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.)

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

Nguồn: "Hướng dẫn lái xe mùa đông" - Cơ quan Nghiên cứu và Phát triển Quốc gia Viện Nghiên cứu Kỹ thuật Xây dựng, Viện Nghiên cứu Kỹ thuật xây dựng vùng lạnh



# 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/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.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

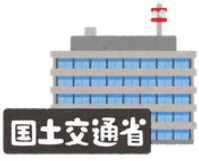
### 【Trang web thông tin về tầm nhìn trong bão tuyết】



www.northern-road.ceri.go.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 tỉnh lộ do một số chính quyền địa phương quản lý. Bạn có thể kiểm tra tình trạng đường thực tế bằng camera phát 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 tế. 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 mặt 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 đến cứu hộ.



### ✔ Tìm sự trợ giúp !

Dừng xe lại và bật đèn khẩn cấp. Khi gọi trợ giúp, nhớ mô tả chính xác vị trí của bạn. Biển số quốc lộ và cột cây số được cắm 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 cacbon 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 cảm thấy lái xe nguy hiểm vì tuyết rơi nhiều.

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 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”

## Kế hoạch leo núi (đơn khai báo leo núi)

Hãy lập kế hoạch leo núi (đơn khai báo leo núi) phù hợp với thể lực và kỹ năng của bản thân và những người đi cùng, rồi nộp cho gia đình, nơi làm việc và đồn cảnh sát. Trong kế hoạch, bạn ghi họ tên, tuổi, thông tin liên lạc của người leo núi, lộ trình leo núi dự kiến, trang bị, v.v.

**CẢNH SÁT HOKKAIDO**

(TIẾNG NHẬT, ANH)

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

**COMPASS**

(TIẾNG NHẬT, ANH, TRUNG, HÀN)

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

**YAMAP**

(TIẾNG NHẬT)

https://yamap.com/plans/new

※ CẢNH SÁT HOKKAIDO ĐÃ KÝ THỎA THUẬN VỚI COMPASS VÀ YAMAP VỀ VIỆC TRUY CẬP ĐƠN KHAI BÁO LEO NÚI ĐỂ PHỤC VỤ CÔNG TÁC CỨU NẠN.



# An toàn khi chơi các môn thể thao mùa đông

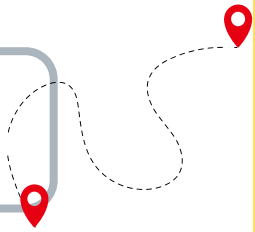
## Những điểm cần lưu ý khi ở khu vực hẻo lánh

### 1 Kiểm tra thời tiết và tình trạng tuyết lở



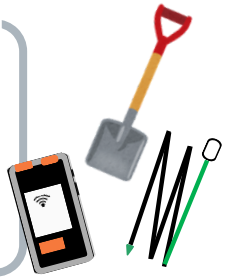

- Có thông tin chú ý nào về gió hoặc tuyết hay không?
- Có nguy cơ xảy ra tuyết lở hay không?
- Có cách nào để kiểm tra dự báo thời tiết mới nhất không?

### 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”

# Tài liệu tham khảo



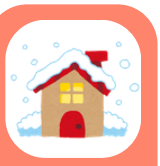
## 【Mùa đông ở Hokkaido】

- Hokkaido “Sách dữ liệu Hokkaido 2026"
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/260911.html
- Cục khí tượng “Dữ liệu thống kê giai đoạn 1991-2020"
  https://www.data.jma.go.jp/stats/etrn/



## 【Chuẩn bị ứng phó với thiên tai bão tuyết】

- Hokkaido “Về việc ngăn ngừa thiệt hại do thiên tai như bão tuyết gây ra”
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/boufusetu.html
- Hokkaido “Phòng ngừa tai nạn giao thông vào mùa đông”
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/koutsuuanzen/winter.html



## 【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 có ga và dầu hỏa”
  https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html
- Hokkaido “Mẹo tiết kiệm dầu hỏa v.v để trải qua qua mùa đông”
  https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/133314.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 bị 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



## 【Dọn tuyết (cào tuyết)】

- Hiệp hội xúc tiến sinh hoạt 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 do tuyết”
  https://www.bousai.go.jp/setsugai/



## 【Dọn tuyết (cào tuyết)】

- Hokkaido “Phòng ngừa thiệt hại khi 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 “Đề nghị dành cho người ở gần khu vực sông ngòi”
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/kasen/onegai.html



## 【Đi bộ trên đường mùa đông】

- Hiệp hội xúc tiến sinh hoạt mùa đông (Winter life promotion council) “Trang web tổng hợp cách đi bộ an toàn trên những con đường mùa đông”
  https://tsurutsuru.jp/index.html



## 【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
- Hokkaido “Phòng chống tai nạn giao thông vào mùa đông”
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/koutsuuanzen/winter.html
- Cảnh sát Hokkaido “Chú ý trơn trượt ở 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 tất cả các câu hỏi 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://northern-road.ceri.go.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_iji/ud49g70000000qlh.html



## 【An toàn khi chơi thể thao mùa đông】

- Hokkaido “Tận hưởng các môn thể thao mùa đông vui vẻ và an toàn”
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/00002.html
- Hokkaido “Phòng chống tai nạn khi leo núi”
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/tozannnozikobousi.html