

Mag-ingat sa mga aksidente sa dalampasigan, sa kabundukan, at sa mga bisikleta!

Taun-taon sa Japan, maraming tao ang nasasangkot sa mga aksidente sa dalampasigan, sa mga ilog, sa kabundukan, at sa iba pang lugar.

Ang pagkilos nang walang wastong kaalaman at pagpapalano ay maaaring humantong sa mga aksidente at maging sa kamatayan, kaya siguraduhing bigyang-pansin ang mga sumusunod kapag naglalaro sa dalampasigan, sa mga ilog, sa kabundukan, at sa iba pang lugar.

◆Mag-ingat sa pagkalunod! ~Pag-iingat kapag naglalaro sa dalampasigan o ilog~

- Huwag lumangoy kung masama ang pakiramdam mo.
- Huwag lumangoy pagkatapos uminom ng alak.
- Palaging magsuot ng life jacket kapag naglalaro sa dalampasigan o ilog.
- Suriin ang mga senyales na nagsasaad na walang paglangoy o mapanganib na mga lugar, at iwasan ang paglalaro o paglangoy sa mga lugar na iyon.
- Mag-ingat sa karagatan, dahil ang tubig ay maaaring biglang maging malalim o bumaba ang temperatura.
- Mag-ingat sa mga ilog, dahil maraming lugar kung saan mabilis ang daloy ng tubig o biglang nagiging malalim.
 - Ang mga ilog ng Japan ay maaaring biglang tumaas ang volume, kahit na sa magandang panahon, kaya mag-ingat.
 - Mag-ingat kapag may kulog o kapag biglang dumilim, dahil maaaring lumaki ang dami ng ilog.
 - Iwasang maglaro sa karagatan o ilog o pangngisda sa masamang panahon.
 - Mag-ingat dahil madulas ang ilalim ng karagatan at ilog.
 - Sa pangngisda, mag-ingat dahil may panganib na mahulog sa malalim na karagatan o ilog.

◆Pag-iwas sa Aksidente sa Bundok! ~Mga Pag-iingat sa Pag-akyat sa Bundok~

- Isipin ang iyong pisikal na lakas at kalagayan at pumili ng bundok na hindi masyadong mahirap para sa iyo.
- Plano nang maaga ang iyong ruta sa pag-akyat sa bundok at itineraryo.
- Ipaalam sa pamilya, kaibigan, at katrabaho ang iyong itineraryo sa pag-akyat sa bundok.
- Magdala ng kinakailangang pagkain, tubig, cell phone/smartphone, at mga rechargeable na baterya para sa pag-akyat sa bundok.
- Maghanda ng maiinit na damit bilang paghahanda sa mga pagbabago sa panahon at temperatura.
- Palaging umakyat sa mga bundok nang magkakagrupo, at laging maglakbay kasama ang mga may karanasang umaakyat.
- Maaaring biglang magbago ang panahon sa bundok, kaya kung lumala ang panahon, kanselahin ang iyong pag-akyat at bumalik.
- Kung ikaw ay naligaw, tumawag sa pulis o bumero sa iyong cell phone at tumawag sa 110 o 119 para sa tulong. Pagkatapos humiling ng pagliligtas, huwag gumalaw nang hindi kinakailangan.

◆Iwasan ang Aksidente sa Bisikleta! ~Pag-iingat sa Bisikleta~

- Kapag nagbibisikleta, magsuot ng helmet at sumakay sa kaliwang bahagi ng kalsada. Huwag sumakay kasabay. Sumunod sa mga traffic light.
- Huwag sumakay ng bisikleta pagkatapos uminom ng alak. Huwag sumakay habang nakatingin sa iyong smartphone o gumagamit ng earphones. Huwag sumakay sa isang tao sa iyong bike.
- Palaging buksan ang iyong mga ilaw pagkatapos ng dilim. Gayundin, mag-ingat na huwag magmaneho ng masyadong mabilis.
- Iwasang magbisikleta sa masamang panahon. Huwag ding sumakay habang may hawak na payong.
- Iwanan ang iyong bisikleta sa mga itinalagang paradahan ng bisikleta. Siguraduhing i-lock ang pinto.