

## Waspadai kecelakaan di laut, gunung, dan kecelakaan sepeda!

Setiap tahun, banyak orang di Jepang mengalami kecelakaan di laut, sungai, gunung, dan tempat-tempat lain.

Jika bertindak tanpa pengetahuan dan perencanaan yang benar, Anda berisiko mengalami kecelakaan yang dapat mengancam nyawa. Oleh karena itu, saat bermain di laut, sungai, gunung, dan tempat-tempat lain, perhatikan hal-hal berikut:

### ◆Waspadai kecelakaan air! ~Hal-hal yang perlu diperhatikan saat bermain di laut atau sungai~

- Jangan berenang jika kondisi kesehatan Anda tidak baik.
- Jangan berenang setelah minum alkohol.
- Pastikan mengenakan jaket pelampung saat bermain di laut atau sungai.
- Periksa papan peringatan larangan berenang atau area berbahaya, dan hindari bermain atau berenang di sana.
- Laut memiliki area yang tiba-tiba dalam atau suhu air yang turun, jadi berhati-hatilah.
- Sungai memiliki area dengan arus cepat atau tiba-tiba dalam, jadi berhati-hatilah.
- Sungai di Jepang dapat tiba-tiba mengalami peningkatan volume air meskipun cuaca baik, jadi berhati-hatilah.
- Saat petir menyambar atau tiba-tiba gelap, volume air sungai dapat meningkat, jadi berhati-hatilah.
- Saat cuaca buruk, hindari bermain atau memancing di laut atau sungai.
- Dasar laut dan sungai sangat licin, jadi berhati-hatilah.
- Saat memancing ikan, ada risiko terjatuh ke bagian yang dalam, jadi berhati-hatilah.

### ◆Mencegah kecelakaan di gunung! ~Hal-hal yang perlu diperhatikan saat mendaki gunung~

- Pertimbangkan kondisi fisik dan kesehatan Anda, pilih gunung yang sesuai dengan kemampuan Anda.
- Rencanakan rute dan jadwal pendakian dengan cukup waktu.
- Beritahukan jadwal pendakian gunung kepada keluarga, teman, atau tempat kerja.
- Bawalah makanan, air, ponsel, smartphone, dan baterai cadangan yang diperlukan untuk pendakian gunung.
- Siapkan pakaian hangat untuk mengantisipasi perubahan cuaca dan suhu.
- Usahakan mendaki gunung bersama beberapa orang dan bertindak bersama pendaki berpengalaman.
- Cuaca di gunung dapat berubah secara tiba-tiba, jadi jika cuaca memburuk, hentikan pendakian dan kembali.
- Jika terjadi kecelakaan, hubungi polisi atau pemadam kebakaran melalui nomor 110 atau 119 dari ponsel Anda. Setelah meminta bantuan, jangan bergerak secara sembarangan.

### ◆Cegah kecelakaan sepeda! ~Hal-hal yang perlu diperhatikan saat mengendarai sepeda~

- Saat mengendarai sepeda, kenakan helm dan berkendara di sisi kiri jalan raya. Jangan berkendara berdampingan. Patuhi lampu lalu lintas.
- Jangan mengendarai sepeda setelah minum alkohol. Jangan mengendarai sepeda sambil melihat smartphone atau menggunakan headphone. Jangan mengendarai sepeda berdua.
- Saat gelap, pastikan lampu sepeda menyala. Hindari mengendarai sepeda dengan kecepatan berlebihan.
- Hindari mengendarai sepeda saat cuaca buruk. Jangan mengendarai sepeda sambil memegang payung.
- Parkirkan sepeda di tempat parkir yang ditentukan. Pastikan mengunci sepeda dengan kunci.