

समुद्र तटमा, पहाडमा र साइकलमा दुर्घटनाहरूबाट सावधान रहनुहोस्!

जापानमा हरेक वर्ष, समुद्र तटमा, नदीहरूमा, पहाडहरूमा र अन्यत्र धेरै मानिसहरू दुर्घटनामा संलग्न हुन्छन्।

उचित ज्ञान र योजना बिना काम गर्दा दुर्घटनाहरू हुन सक्छन् र मृत्यु पनि हुन सक्छ, त्यसैले समुद्र तटमा, नदीहरूमा, पहाडहरूमा र अन्यत्र खेल्दा निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

- ◆ डुब्रबाट सावधान रहनुहोस्! ~ समुद्र तट वा नदीमा खेल्दा सावधानीहरू~
- यदि तपाईंलाई राम्रो महसुस भइरहेको छैन भने पौडी नखानुहोस्।
- रक्सी पिएपछि कहिल्यै पौडी नखानुहोस्।
- समुद्र तट वा नदीमा खेल्दा सधैं लाइफ ज्याकेट लगाउनुहोस्।
- पौडी खेल्न नमिल्ने वा खतरनाक क्षेत्रहरू संकेत गर्ने संकेतहरू जाँच गर्नुहोस्, र ती क्षेत्रहरूमा खेल्न वा पौडी खेल्नबाट जोगिनुहोस्।
- समुद्रमा सावधान रहनुहोस्, किनकि पानी अचानक गहिरो हुन सक्छ वा तापक्रममा गिरावट आउन सक्छ।
- नदीहरूमा सावधान रहनुहोस्, किनकि धेरै ठाउँहरू छन् जहाँ पानी छिटो बग्छ वा अचानक गहिरो हुन्छ।
 - जापानी नदीहरू अचानक मात्रामा बढ्न सक्छन्, राम्रो मौसममा पनि, त्यसैले सावधान रहनुहोस्।
 - मेघ गर्जन हुँदा वा अचानक अँध्यारो हुँदा सावधान रहनुहोस्, किनकि नदीहरूको मात्रा बढ्न सक्छ।
- समुद्र वा नदीहरूमा खेल्ने वा खराब मौसममा माछा मार्ने काम नगर्नुहोस्।

समुद्र र नदीहरूको तल्लो भाग धेरै चिप्लो हुने भएकाले सावधान रहनुहोस्।

माछा मार्ने काम गर्दा, गहिरो समुन्द्र वा नदीहरूमा खस्ने जोखिम हुने भएकाले सावधान रहनुहोस्।

◆पहाड दुर्घटनाहरू रोक्ने! ~पहाड आरोहण सावधानीहरू~

आफ्नो शारीरिक शक्ति र अवस्थालाई विचार गर्नुहोस् र त्यस्तो पहाड छनौट गर्नुहोस् जुन तपाईंको लागि धेरै गाह्रो छैन।

आफ्नो पर्वतारोहण मार्ग र यात्रा कार्यक्रमको योजना पहिले नै बनाउनुहोस्।

- परिवार, साथीभाइ र सहकर्मीहरूलाई आफ्नो पर्वतारोहण यात्रा कार्यक्रमको बारेमा जानकारी दिनुहोस्।
- पहाड आरोहणको लागि आवश्यक खाना, पानी, सेल फोनस्मार्टफोन र रिचार्जिबल ब्याट्रीहरू ल्याउनुहोस्।
- मौसम र तापक्रममा परिवर्तनको लागि तयारीमा न्यानो लुगा तयार गर्नुहोस्।
- सधैं समूहमा पहाड चढ्नुहोस्, र सधैं अनुभवी पर्वतारोहीहरूसँग यात्रा गर्नुहोस्।
- पहाडको मौसम अचानक परिवर्तन हुन सक्छ, त्यसैले यदि मौसम बिग्रियो भने, आफ्नो आरोहण रद्द गर्नुहोस् र फर्कनुहोस्।
- यदि तपाईं हराउनुभयो भने, आफ्नो सेल फोनमा प्रहरी वा दमकल विभागलाई कल गर्नुहोस् र मदतको लागि ११० वा ११९ मा कल गर्नुहोस्। उद्धारको लागि अनुरोध गरेपछि, अनावश्यक रूपमा नहिँड्नुहोस्।

◆साइकल दुर्घटनाहरू रोक्नुहोस्! ~साइकल सावधानीहरू~

साइकल चलाउँदा, हेलमेट लगाउनुहोस् र सडकको बायाँ छेउमा सवारी गर्नुहोस्। एकनासले सवारी नगर्नुहोस्। ट्राफिक बत्तीहरूको पालना गर्नुहोस्।

रक्सी पिएपछि साइकल नचलाउनुहोस्। आफ्नो स्मार्टफोन हेर्दै वा इयरफोन प्रयोग गर्दै सवारी नगर्नुहोस्। आफ्नो बाइकमा कसैसँग सवारी नगर्नुहोस्।

अँध्यारो भएपछि सधैं आफ्नो बत्ती बाल्नुहोस्। साथै, धेरै छिटो नचलाउन सावधान रहनुहोस्।

खराब मौसममा साइकल नचलाउनुहोस्। साथै, छाता समातेर सवारी नगर्नुहोस्।

आफ्नो साइकल तोकिएको साइकल पार्किङ क्षेत्रहरूमा छोड्नुहोस्। ढोका लक गर्न निश्चित गर्नुहोस्।