

ПОСІБНИК З ЖИТТЯ ВЗИМКУ

Створено у грудні 2023 р.
Частково оновлено у листопаді 2024 р.
та жовтні 2025 р.



Зміст


ПРО ЗИМУ НА ХОККАЙДО → 1


ПРО ПІДГОТОВКУ ДО ХУРТОВИН → 2


ПРО ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ ВДОМА → 5


ПРО ПРИБИРАННЯ СНІГУ → 8


ПРО ХОДЬБУ ВЗИМКУ → 10


ПРО ВОДІННЯ ВЗИМКУ → 12


ПРО ЗАНЯТТЯ ЗИМОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ → 17


ДОДАТКОВІ МАТЕРІАЛИ → 19

Про зиму на Хоккайдо

Хоккайдо є прохолоднішим і має менше опадів, ніж інші південні регіони Японії, із середньою річною температурою 5-10 °C і середньорічною кількістю опадів 600-1600 мм. Особливо холодно взимку - середня денна температура в найхолодніший місяць ніколи не перевищує 0°C, а Охотське море вкрите дрейфуючим льодом із січня по лютий, що робить Хоккайдо справді «регіоном снігу та холодної погоди».

Джерело: «Довідник даних Хоккайдо **2025**» Уряд Хоккайдо

ТРИВАЛІСТЬ ЗИМИ

Зима на Хоккайдо триває з грудня по лютий, але навіть пізньої осені та ранньою весною температура може опускатися нижче нуля і може випадати сніг.

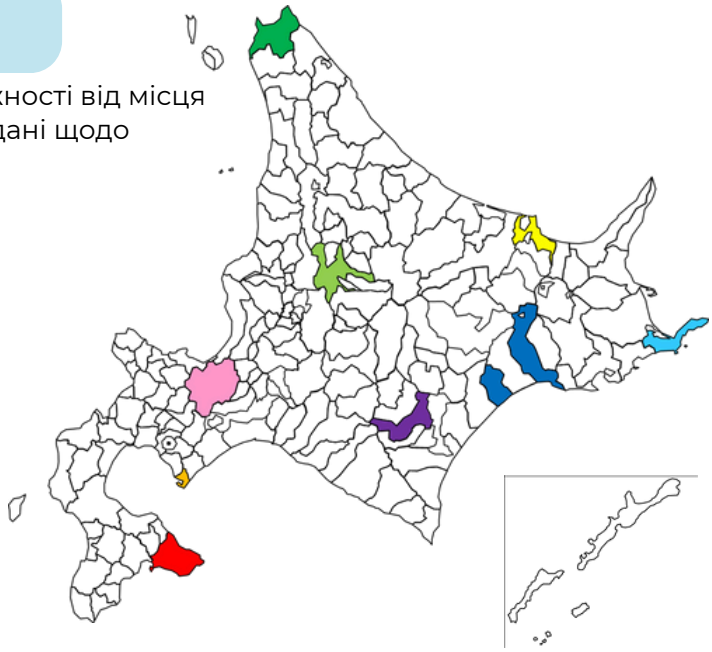


ТЕМПЕРАТУРА / ОПАДИ

Температура та кількість опадів різняться в залежності від місця проживання, але нижче ви можете переглянути дані щодо великих міст.

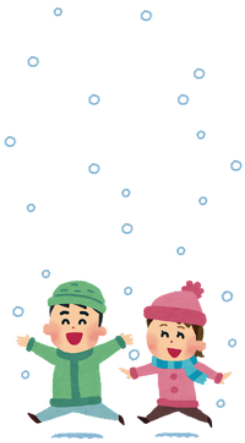
МІСТО	ГРУД		СІЧ		ЛЮТ	
Вакканай	-4.2°C	0.1°C	-6.8°C	-2.7°C	-7.1°C	-2.5°C
Абашірі	-5.9°C	0.7°C	-9.4°C	-2.4°C	-10.1°C	-2.5°C
Асахікава	-7.9°C	-0.8°C	-12.3°C	-3.5°C	-12.7°C	-2.1°C
Немуро	-3.6°C	2.1°C	-6.9°C	-1.1°C	-7.6°C	-1.6°C
Кушіро	-7.1°C	2.5°C	-10.4°C	-0.6°C	-9.9°C	-0.4°C
Обіхіро	-8.9°C	1.1°C	-13.7°C	-1.9°C	-12.6°C	-0.6°C
Саппоро	-4.1°C	2.1°C	-7.0°C	-0.6°C	-6.6°C	0.1°C
Мураран	-1.8°C	2.9°C	-4.2°C	0.3°C	-4.1°C	0.5°C
Хакодате	-3.5°C	3.3°C	-6.2°C	0.7°C	-5.9°C	1.5°C

Синій: Середньоміс. низьк. темп. **Червоний**: Середньоміс. висок. темп.



МІСТО	ОПАДИ СЕРЕДНЬОРІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ
Вакканай	129 cm
Абашірі	90 cm
Асахікава	125 cm
Немуро	43 cm
Кушіро	32 cm
Обіхіро	52 cm
Саппоро	137 cm
Мураран	49 cm
Хакодате	91 cm

*Кліматичні нормативні значення із "Статистичних даних за період 1981-2010 рр." Японського метеорологічного агентства



Чи ви знали?

На (західній) стороні Японського моря Хоккайдо багато хмарних і сніжних днів, а кількість снігопадів велика. У школах учнів часто навчають кататися на лижах.



З іншого боку, на тихоокеанській (східній) стороні більше сонячних днів і менше снігопадів, і там у школах часто навчають катанню на ковзанах.



Навіть в межах одного Хоккайдо клімат відрізняється!

Джерело: Японське метеорологічне агентство



ПРО ПІДГОТОВКУ ДО ХУРТОВИН

Що таке хуртовина?

Про хуртовини

ЩО ТАКЕ ХУРТОВИНА?

Хуртовина (завірюха) — це сильний вітер, що супроводжується снігом.

Сніг, що опадає, та сніг, що вже опав, роздувається вітром, що призводить до умов низької видимості.

Нанесений вітром сніг також може накопичуватися в місцях, заблокованих будівлями, автомобілями та іншими спорудами, і створювати замети.

КОЛИ НАЙБІЛЬШ ЙМОВІРНІ ХУРТОВИНИ?

Хуртовини часто трапляються під час проходження добре розвиненої системи низького тиску або сильного зимового тиску. На карті погоди ізобари розташовані ближче одна до одної ніж зазвичай.

Іншою характеристикою хуртовин є те, що сила вітру та видимість можуть швидко змінюватися, коли система низького тиску рухається швидко або в місцях, де місцевість раптово відкривається.

Навіть у дні, коли сонячно, але є вітер, сонячна погода може миттєво перетворитися на хуртовину, тому будьте пильні до різких змін погоди.

ВИДИ ПОШКОДЖЕНЬ ЩО ЗАВДАЄ ХУРТОВИНА



ЗАМЕТИ

- Водіння може бути небезпечним, і ваша машина може застрягти, навіть якщо снігу випало лише на 20 см.
- існує ризик отруєння чадним газом у оселі, якщо вентиляційні отвори для подачі та випуску повітря обігрівачів типу FF тощо заблоковані. Крім того, вхідні двері можуть бути завалені снігом і їх буде важко відкрити.



ТРУДНОЩІ З ХОДЬБОЮ ЧЕРЕЗ СИЛЬНИЙ ВІТЕР ТА ПОГАНУ ВИДИМІСТЬ

- Сильний вітер може ускладнити здатність ходити. Сніг також може ускладнити видимість, через що можливо втратити відчуття напрямку та свого місцезнаходження.
- Також, автомобілям важко помітити пішоходів через погану видимість, що підвищує рівень небезпеки для пішоходів.



УЛАМКИ ПРИНЕСЕНІ СИЛЬНИМ ВІТРОМ

- При сильному вітрі, такі об’єкти, як знаки чи дахи будівель, може зірвати та віднести в повітря.



ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ

- Перебої в електропостачанні можуть виникати, коли лінії електропередач обриваються через налипання снігу, сильний вітер або летючі уламки, що призводить до втрати світла та тепла.
- Ремонтні роботи можуть бути неможливими до покращення погодних умов, що призводить до тривалої відсутності електроенергії.

Джерело: «Чи підготовлені ви? Підготовка до хуртовин» Уряд Хоккайдо

ПРО ПІДГОТОВКУ ДО ХУРТОВИН

КАТАСТРОФИ НА ХОККАЙДО, ПОВ'ЯЗАНІ З ХУРТОВИНАМИ

КАТАСТРОФИ НА ХОККАЙДО, ПОВ'ЯЗАНІ З ХУРТОВИНАМИ (Приклади)

На Хоккайдо регулярно відбуваються катастрофи, пов'язані з хуртовинами. Нижче наведено кілька прикладів катастроф, які траплялися на Хоккайдо в минулому.

1-3 ЛЮТ 2001 **ЕМБЕЦУ / ТЕШІО**

Близько 110 автомобілів застрягли в снігу, понад 200 людей було евакуювано

23-24 ЛЮТ 2008 **ЧІТОСЕ ТА НАГАНУМА**

Близько 300 автомобілів застрягли, 5 постраждалих

5-6 СІЧ 2011 **ЕРІМО**

43 автомобілі застрягли, понад 100 людей евакуювано

26-27 ЛИСТ 2012 **МУРОРАН / НОБОРІБЕЦУ**

Близько 55 000 будинків втратили електроенергію через обвалення опор електропередач тощо.

15-16 ЛЮТ 2012 **ВАККАНАІ / ХОРОНОБЕ**

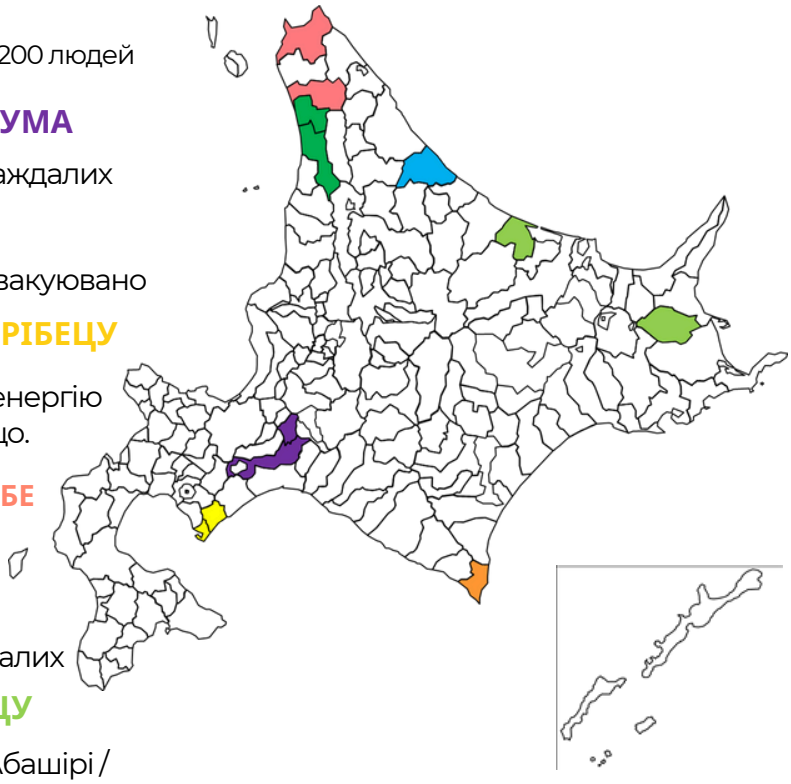
Близько 150 автомобілів застрягли в снігу

21 ЛЮТ 2012 **ОМУ**

112 автомобілів потрапили в ДТП, 3 постраждалих

2-3 БЕР 2013 **НАКАШІБЕЦУ / ЮБЕЦУ**

Понад 500 автомобілів застрягли в регіоні Абашірі / Немуро, 9 загиблих



Джерело: «Чи підготовлені ви? Підготовка до хуртовин» Уряд Хоккайдо

КАТАСТРОФИ НА ХОККАЙДО, ПОВ'ЯЗАНІ З ХУРТОВИНАМИ (Відео)

Аби краще зрозуміти про катастрофи, які можуть бути спричинені хуртовинами, ви можете переглянути відео з реальними кадрами минулих випадків. Зверніть увагу, що відео містять кадри аварій у момент удару тощо, тож перегляд рекомендовано на власний розсуд.

ЗАТОРИ (СНІГОВІ ЗАМЕТИ)



www2.nhk.or.jp/archives/movies/?id=D0026010408_00000

Відео про вищезгадану хуртовину 2-3 березня 2013 року в містах Накашібецу та Юбецу з архіву новин служби NHK.

ДТП - ЗІТКНЕННЯ АВТОМОБІЛІВ



www.youtube.com/watch?v=nAkY20EQ1OM

Освітнє відео про безпеку дорожнього руху "Реальні умови дорожньо-транспортних аварій під час хуртовин і поганої видимості", створене поліцією Хоккайдо. Воно містить кадри вищезгаданої хуртовини 23-24 лютого 2008 року в містах Чітосе та Наганума.



ПРО ПІДГОТОВКУ ДО ХУРТОВИН

ВИ ПІДГОТОВАНІ?

АБИ УНИКНУТИ ШКОДИ ВІД ХУРТОВИН



- Особливо часто шкода від бурь та хуртовин виникає, коли погода раптово змінюється з ясної на погану.
- Почувши про прогноз поганої погоди по телевізору чи радіо, не втрачайте пильності, навіть якщо погода в моменті хороша, і обов'язково перевіряйте актуальну інформацію про дороги та погоду заздалегідь.
- Якщо очікується хуртовина, намагайтеся не виходити назовню.

Японське Метеорологічне Агентство (Англ.)
www.jma.go.jp/

Портал запобігання стихійним лихам Хоккайдо (Рос. /Англ.)
www.bousai-hokkaido.jp/

Safety tips (додаток на телефон (Англ.))
www.jnto.go.jp/safety-tips/eng/app.html

БУДЬТЕ ОСОБЛИВО УВАЖНІ, ЯКЩО...

Якщо Японське метеорологічне агентство оприлюднює інформацію з фразами «Хуртовина, яка буває раз на кілька років» або «Будь ласка, не виходьте на вулицю», будьте вкрай обережні!

Підготуймося до хуртовин заздалегідь!



АБИ ЗАЛИШАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ ВДОМА...

- Звертайте увагу на інформацію про погоду та не виходьте на вулицю, якщо прогнозуються хуртовини.
- Якщо ви використовуєте обігрівач типу FF (з примусовою тягою) тощо, впевніться, що вентиляційні отвори для подачі та випуску повітря не заблоковані снігом.
- Підготуйте наступні предмети на випадок відключення електроенергії або тривалого перебування вдома без можливості вийти назовні.



ЛІХТАРИК



ПОРТАТИВНЕ РАДІО



СПОРЯДЖЕННЯ ДЛЯ ХОЛОДНОЇ ПОГОДИ



ПЕРЕНОСНИЙ ОБІГРІВАЧ ТА ПАЛЬНЕ

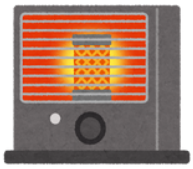


ПИТНА ВОДА, ЕКСТРЕНЕ ХАРЧУВАННЯ

ЯКЩО ВИНИКЛА НЕОБХІДНІСТЬ СІСТИ ЗА КЕРМО....

- На випадок виникнення ситуації в якій ваш автомобіль має ризик застрягти посеред дороги через раптову зміну погоди тощо, заздалегідь підготуйте "Речі, що слід підготувати для водіння взимку" наведені на сторінці 13 цього посібника. Також, переконайтеся, що в баку достатньо палива.
- Якщо під час руху видимість погіршується через вітер і сніг, дочекайтеся покращення погоди на найближчій придорожній станції або в магазині.
- Перегляньте сторінку 16 цього посібника, аби отримати інформацію про те, що робити та яких запобіжних заходів вжити, якщо ваш автомобіль застряг.

Джерело: «Чи підготовлені ви? Підготовка до хуртовин» Уряд Хоккайдо



ПРО ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ ВДОМА

Правила безпеки з використання обігрівача

Обігрівачі є необхідністю для життя на Хоккайдо, але неправильне використання газових і гасових обігрівачів може призвести до нещасних випадків. Ось шість пунктів, які допоможуть вам убезпечити себе та зігрітися взимку.

1 ПЕРЕД УВІМКНЕННЯМ ОБІГРІВАЧА ПЕРЕВІРТЕ ЙОГО НА СПРАВНІСТЬ



Чи використовували ви обігрівач протягом останніх 6 місяців? Якщо ви ввімкнете обігрівач без виконання належної перевірки безпеки, це може призвести до пожежі або нещасного випадку. Обов'язково перевірте та почистіть обігрівач від пилу тощо перед тим, як використовувати його.

2 ПЕРЕВІРТЕ, ЯК ЗАЛИВАТИ ПАЛИВО ТОЩО



Існує багато різних способів заправки газових і керосинових обігрівачів залежно від марки та моделі. Завжди перевіряйте інструкцію з експлуатації. Крім того, стежте за рівнем палива протягом зими, щоб не потрапити в заметіль з порожнім паливним баком!

3 НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ОБІГРІВАЧ ПОРУЧ ЛЕГКОЗАЙМИСТИХ ПРЕДМЕТІВ



Будьте обережні, щоб не розміщувати поблизу обігрівача щось легкозаймисте, наприклад штори, постільну білизну тощо, оскільки це може спричинити пожежу. Також не розвішуйте речі після прання навколо або на обігрівач, оскільки після висихання речі можуть впасти на гасовий нагрівач і спричинити пожежу.

4 РЕГУЛЯРНО ПРОВІТРЮЙТЕ ПРИМІЩЕННЯ



Для належної роботи масляних обігрівачів, необхідна вентиляція повітря ззовні для поповнення кисню, що використовується для горіння. Недостатня вентиляція в приміщенні може призвести до отруєння чадним газом. Будь ласка, часто відкривайте вікна, щоб провітрити приміщення, під час використання обігрівача.

5 ПЕРЕВІРТЕ ВЕНТИЛЯЦІЙНІ ОТВОРИ



Якщо навколо вашого будинку багато снігу, вентиляційні отвори для подачі та випуску повітря (обладнання, яке подає повітря, необхідне для спалювання газу, і випускає вихлопні гази назовні) можуть бути заблоковані. Регулярно перевіряйте вентиляційні отвори та обов'язково чистіть сніг, який їх блокує.

6 ВИМИКАЙТЕ ОБІГРІВАЧ ПЕРЕД СНОМ АБО ВИХОДОМ З ДОМУ



Аби запобігти несподіваним нещасним випадкам, вимикайте обігрівач, коли ви не можете належним чином за ним стежити. Також, коли мова йде про електричні обігрівачі, задля безпеки, після використання їх краще вимкнути з розетки.

Ця сторінка була створена з використанням інформації від Японської промислової асоціації газових і керосинових приладів (JGKA). На веб-сайті ви можете переглянути інформацію щодо правильного та безпечного використання газового та нафтового обладнання.
https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html (Японська)



ПРО ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ ВДОМА

Поради щодо збереження тепла у приміщенні

Є багато способів зігріти кімнату, окрім обігрівача. Ми розповімо про прості способи утеплення та надамо поради, які під силу кожному, задля збереження тепла взимку.

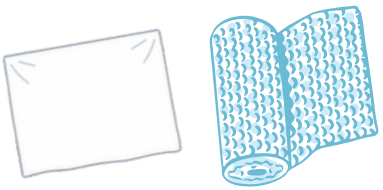
УТЕПЛЕННЯ ВІКОН



Взимку тепло з приміщення виходить через вікна. Ви можете покращити теплоізоляційні властивості своїх вікон за допомогою кількох простих змін!

ЗМІНА ШТОР НА ЩІЛЬНІ ДВОШАРОВІ ТОЩО

Це запобігає виходу тепла через вікна. Також можна відкривати штори, коли світить сонце, щоб сонячне тепло могло зігріти кімнату, і закривати їх коли сонце заходить, щоб у кімнаті було тепло.



ПРИКРІПЛЕННЯ ТЕПЛОІЗОЛЯЦІЙНИХ ЛИСТІВ ТОЩО

Ви можете досягти ефекту ізоляції, наклеївши на вікна амортизаційний матеріал, наповнений бульбашками, або ізоляційні листи.

ПЕРЕКРИТТЯ ТРІЩИН ТА ЩІЛИН

Холодне повітря може проникати в кімнату через щілини у вікнах і дверях. Ви можете запобігти проникненню зовнішнього повітря за допомогою таких продуктів, як стрічка для щілин (стрічка sukima) тощо.



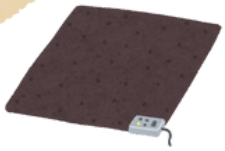
УТЕПЛЕННЯ ПІДЛОГИ



Якщо у вас дерев'яна підлога тощо, взимку підлога може стати холодною.

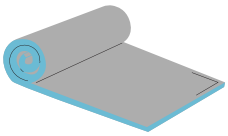
ВИКОРИСТАННЯ КИЛИМІВ

Просте розміщення килима на підлозі може затримувати тепло, роблячи кімнату теплішою. Деякі люди користуються електричними килимами.



ДОДАННЯ ТЕПЛОІЗОЛЯЦІЙНОГО МАТУ

Якщо постелити під килим теплоізоляційний мат, буде ще тепліше!



ТЕПЛИЙ ОДЯГ

Лише за допомогою кількох додаткових шарів одягу ви можете підвищити температуру тіла та відчути себе тепліше.

- Якщо вдягти кардиган, светр +2.2℃
- Якщо вдягти шкарпетки +0.6℃
- Якщо використовувати ковдру +2.5℃



Крім того, утримання в теплі ділянок з великими кровоносними судинами, таких як шия, зап'ястки та щиколотки, покращить кровообіг і зігріє все тіло.

Довідкові матеріали: «Поради щодо заощадження на гасі тощо аби пережити зиму» Уряд Хоккайдо
«Посібник з економії енергії взимку» Місто Саппоро



ПРО ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ ВДОМА

Як злити воду з труб?

Чому необхідно зливати воду з труб?

Зими на Хоккайдо надзвичайно холодні, і водопровідні труби можуть замерзнути, якщо зовнішня температура опуститься нижче -4 ℃ . Якщо водопровідні труби замерзнуть, у вас не тільки не буде води, але й, можливо, доведеться платити за ремонт.

Злиття води з труб є ефективним способом запобігання замерзанню води та розриву труб.

Будьте особливо обережні, коли...

- температура повітря падає нижче -4℃
- ви не будете використовувати воду протягом тривалого періоду часу (наприклад, під час сну або під час подорожі)
- коли кілька днів підряд температура повітря нижче нуля впродовж усього дня



Як злити воду з труб?

Спосіб зливання труб відрізняється залежно від типу помешкання (приватний будинок, квартира, кондомініум тощо). Будь ласка, перегляньте відео, створені Бюро водопостачання міста Саппоро, які пояснюють процес для кожного типу.

【ПРИВАТНИЙ БУДИНОК】



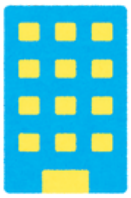
https://youtu.be/fUOge-_uCU8

【ЖИТЛОВИЙ БУДИНОК】



https://youtu.be/nm2hPzUIlyY

【БАГАТОПОВЕРХІВКА】



https://youtu.be/YtySrSuuxsY

Наведені відео-пояснення є лише прикладами та не охоплюють усіх типів помешкань та водопровідних сиситем. Якщо ви проживаєте в орендованому житлі, уточніть у свого орендодавця чи адміністратора будівлі, як правильно зливати воду.

ЯКЩО ТРУБИ ЗАМЕРЗЛИ



УСУНЕННЯ ЛЕГКИХ ЗАМЕРЗАНЬ:

Оберніть трубу або кран рушником і повільно полийте гарячою водою.

*Не використовуйте окріп. Також, лиття гарячої води безпосередньо на труби чи крани або піддавання їх відкритому полум'ю для розтоплення льоду може призвести до вибуху труб або пожежі.



Якщо ви не можете розморозити труби самостійно:

Проконсультуйтеся з найближчою компанією, що займається будівництвом обладнання для водопостачання. Якщо ви не знаєте компанію, яка займається будівництвом обладнання для водопостачання, ви можете звернутися до місцевого муніципального управління.

*Ремонт відбувається за власний рахунок. Вартість залежить від часу, необхідного на ремонт, і використаних матеріалів.

Джерело: «Будьте обережні із замерзлими трубами» – Бюро водопостачання міста Саппоро



ПРО ПРИБИРАННЯ СНІГУ ①

ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ПРИБИРАННЯ СНІГУ

Прибирання снігу може бути ефективним, якщо правильно обрати інструменти з якими легко працювати, відповідно до якості та кількості снігу. Існує багато інструментів для прибирання снігу, і ось наведено кілька прикладів.

Приклади:

【СКРЕПЕР】



www.youtube.com/watch?v=hrLGErprFgM

Інструмент, який використовується для транспортування великої кількості снігу. Його не потрібно піднімати, що зменшує навантаження на поперек.

【МЕТАЛЕВА ЛОПАТА】



www.youtube.com/watch?v=dIamIqJhGvE

Інструмент, який використовується для розбивання затверділого снігу або розрізання його на шматки для полегшення транспортування.

【ПЛАСТМАСОВА ЛОПАТА】



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

Інструмент для зачерпування м'якого свіжого снігу та його переносу. Зауважте, якщо підіймати велику кількість снігу з надмірною вагою ви ризикуєте отримати травму.

【КИРКА】



www.youtube.com/watch?v=qKzqvVzu10s

Навесні сніг, що розтанув, може знову замерзнути й стати твердим. Це інструмент, який використовують для розбивання льоду.

Рекомендуємо переглянути веб-сайт про прибирання снігу, від Ради сприяння зимовому життю, де представлено багато інших інструментів для прибирання снігу та правила з їх безпечного використання. (Лише японською мовою)
http://yukikaki.jp/index.html

ПРАВИЛА ПРИБИРАННЯ СНІГУ



Ось декілька правил щодо прибирання снігу.

1. Кидати сніг на дороги заборонено згідно ПДР!
2. Також заборонено скидати сніг у річки чи каналізацію, оскільки вода може перелитися або призвести до повені.
3. Якщо ви живете в багатоповерхівці тощо, прибирання снігу з місць загального користування, наприклад, перед під'їздом, іноді може проводитися жителями позмінно. Перевірте правила свого будинку.

Довідкові матеріали: «Інформаційний сайт про прибирання снігу» Рада з просування зимового життя
«Правила та манери поведінки взимку в Саппоро», «Прохання до тих, хто живе поблизу річок» Місто Саппоро



ПРО ПРИБИРАННЯ СНІГУ ②

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ ЩОДО НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ ПІД ЧАС ПРИБИРАННЯ СНІГУ!

Під час сніжного сезону на Хоккайдо щороку люди гинуть або отримують травми через **різке падіння льоду та снігу, нещасні випадки під час прибирання снігу з дахів**, а також **нещасні випадки, спричинені снігоочисниками**. Аби запобігти нещасним випадкам, будьте обережні щодня.

【ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ, ПІД ЧАС ПРИБИРАННЯ СНІГУ】

＜ПРИБИРАННЯ СНІГУ З ДАХУ＞

① Ніколи не прибирайте сніг з даху наодинці! Покличте родину тощо і **працюйте разом!**

② Щоб уникнути травм у разі падіння, **залиште сніг навколо будівлі!**

③ **Будьте обережні в сонячні дні!** Сніг м'який, тож існує загроза впасти!

④ Не забудьте закріпити драбину! Переконайтеся, що ваше взуття та драбина не ковзають, та **будьте обережні, піднімаючись і спускаючись!**

⑤ Одягніть рятувальний шнур і шолом, навіть якщо це займає час!

⑥ **Будьте пильні**, навіть якщо у вас низький дах!



＜ЗАГАЛЬНЕ СНІГОПРИБИРАННЯ＞

⑦ **Будьте особливо обережні** відразу після початку роботи і **коли втомитеся**!

⑧ Вимкніть двигун перед тим, як прибирати сніг із снігоприбирача!

⑨ **Доглядайте та часто перевіряйте** таке **обладнання**, як снігоочисники та рятувальні мотузки!

⑩ Про всяк випадок **носіть із собою мобільний телефон**!

【ІНШІ ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ】



- ☑ **Остерігайтеся снігу на дахах!**
  Остерігайтеся снігу та бурульок, проходячи під дахами будівель.
- ☑ **Будьте уважні до ситуації навколо!**
  Впевніться, що там, де ви плануєте скидати сніг, нікого немає.
- ☑ **Обирайте належний одяг!** Впевніться, що ваш одяг не буде чіплятися за обладнання.
- ☑ **Бережіть своє здоров'я!** Не виконуйте надмірну роботу та міняйте одяг, якщо спітніли.
- ☑ **Будьте уважні до погодних умов!**
  Якщо оголошено попередження про хуртовину або сильний сніг, залишайтеся вдома.

ЯКЩО У ВАС Є ЗАПИТАННЯ ЩОДО ПРИБИРАННЯ СНІГУ...



Щодо прибирання снігу навколо вашого будинку, будь ласка, зверніться до свого орендодавця, адміністратора будівлі чи місцевої асоціації.

Щодо прибирання снігу з доріг тощо, будь ласка, зверніться до місцевого муніципалітету.



Деякі муніципальні установи та громадські організації займаються волонтерською діяльністю з прибирання снігу. Якщо вам потрібна допомога з прибиранням снігу або ви хочете стати волонтером, перевірте, чи є такі у вашому районі.

Довідкові матеріали: «Про нещасні випадки під час прибирання снігу та їхні контрзаходи» Кабінет Міністрів
«Запобігання пошкодженням, спричиненим прибиранням снігу тощо» Уряд Хоккайдо
«Зауважте щодо нещасних випадків, пов'язаних зі снігом» Поліція Хоккайдо



ПРО ХОДЬБУ ВЗИМКУ



ПОРАДИ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Зимові дороги дуже слизькі, тому, якщо не бути обережними, можливо впасти та отримати травму. Будьте особливо обережні, коли починаєте йти або змінюєте швидкість ходьби, оскільки в ці моменти ймовірність падіння особливо висока.

1 ХОДІТЬ ДРІБНИМИ КРОКАМИ

Ходіть невеликими кроками, тримаючи ноги на ширині плеч (немов пінгвін).

2 ХОДІТЬ ПОВНОЦІННИМИ КРОКАМИ НА ВСЮ ПІДОШВУ

Слідкуйте, щоб центр ваги був спереду, а підошви ніг були перпендикулярні до землі.

3 ДИВІТЬСЯ ПІД НОГИ

Дороги можуть бути вкриті тонким шаром льоду, який не видно під свіжевипавшим снігом.

4 УНИКАЙТЕ ПОСПІХУ

Не поспішайте. Пересування займає більше часу взимку, ніж влітку, тому плануйте відповідно і не поспішайте.

5 ЗВІЛЬНІТЬ РУКИ

Якщо ви тримаєте щось в руках або ваші руки сховані в кишенях, ви не зможете рефлекторно захистити себе в разі падіння, що може призвести до серйозних травм.

6 БУДЬТЕ УВАЖНІ

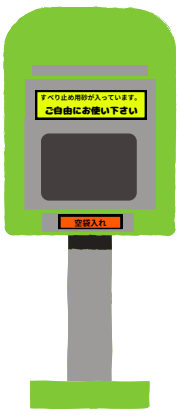
Коли ви занурені в мобільний телефон або знаходитесь під впливом алкоголю тощо, ви рідше звертаєте увагу на свої кроки, що збільшує шанси впасти.

БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ НА СЛИЗЬКИХ ПОВЕРХНЯХ!

- Пішохідні переходи
- Тротуари з автомобільним під'їздом
- Автобусні зупинки/стоянки таксі
- Початок/кінець ділянок з підігрівом дороги
- Входи в метро / підземні торгові центри
- Кахельна підлога підземних торгових центрів тощо.

ВИКОРИСТАННЯ ЯЩИКІВ ДЛЯ ГРАВІЮ

Аби забезпечити зчеплення на слизьких дорогах або пішохідних доріжках, можна використовувати гравій із спеціальних ящиків, розміщених на великих перехрестях. **Кожен може використовувати гравій вільно**, тому за необхідності розсипайте його на місцях, які, на вашу думку, є слизькими чи небезпечними.



【СПОСІБ ВИКОРИСТАННЯ】

① Візьміть один з мішків з гравієм ② Розсипте гравій

③ Поверніть порожній мішок в ящик для гравію

На веб-сайті «З Саппоро! Комплексний сайт для безпечних і комфортних прогулянок зимовими дорогами», від Ради сприяння зимовому життю, є розділ про різні типи гравійних ящиків і докладну інформацію про те, як ними користуватися (лише японська).

https://tsurutsuru.jp/information1.html



ПРО ЗИМОВИЙ ОДЯГ

ВИБІР ОДЯГУ ТА АКСЕСУАРІВ

Аби взимку лишатись в безпеці та комфорті назовні, важливо підібрати відповідний одяг. Обирайте одяг, який захищає вас від холоду, є водовідштовхувальним і пом'якшує удар у разі падіння.

【КАПЕЛЮХ】



Голову добре захистить товстий вовняний капелюх. Капелюх який закриває вуха, найкраще захистить вас від холоду.

【РУКАВИЧКИ】



Найтеплішими є рукавички з таких матеріалів, як шкіра або водовідштовхувальний поліестер та які за довжиною доходять до зап'ясть.

【ШАРФ】



Чим товщий, довший та ширший шарф, тим він краще для захисту шиї, плечей і голови, а також для регулювання температури.

【РЮКЗАК】



Використання рюкзака дозволяє звільнити обидві руки , що робить ходьбу по слизьких дорогах більш безпечною.

【ПАЛЬТО】



Від холоду найкраще захистить пальто з водовідштовхувальних матеріалів з підкладкою або пухом. Також пальто що є довгим та має капюшон.

【СВЕТР】



Що стосується светрів, то насправді тепліше носити кілька шарів тонкого матеріалу, ніж один шар товстого. Це також зручно, оскільки ви можете зняти шари, якщо вам спекотно.

【ЩІЛЬНІ КОЛГОТКИ】



Товсті колготки під спідницю або штани допоможуть вам зігрітися та захистять вас від удару при падіннях.

【ЗИМОВЕ ВЗУТТЯ】



Зимове взуття – це взуття тепле, водонепроникне, на неслизькій підошві. Існує багато видів неслизьких підошв і нековзних кріплень для взуття, тому перед покупкою проконсультуйтеся з персоналом магазину.

Задля отримання додаткової інформації про зимовий одяг, перегляньте веб-сайт «З Саппоро! Комплексний сайт для безпечних і комфортних прогулянок зимовими дорогами», від Ради сприяння зимовому життю (лише японська).

① ОДЯГ https://tsurutsuru.jp/kotsu7.html

② ВЗУТТЯ https://tsurutsuru.jp/kotsu5.html

③ КРІПЛЕННЯ ДЛЯ ВЗУТТЯ https://tsurutsuru.jp/kotsu6.html



ПРО ВОДІННЯ ВЗИМКУ

Перед тим як сідати за кермо

Під час їзди по зимових дорогах важливо якнайшвидше перейти на зимову гуму, а також перед їздою потрібно підготуватися, наприклад, прибрати сніг.

ПРО ШИНИ

Водіння по засніженій або замерзлій дорозі без вжиття заходів щодо запобігання ковзанню вважається порушенням закону. Якнайшвидше замініть шини на зимові. Це можливо зробити в карсервісі або самостійно. Вам також може знадобитися прикріпити ланцюги для шин, тому переконайтеся, що ви вмієте це робити.

【ЯК ЗАМІНИТИ ШИНИ】



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

Це відео з інструкціями щодо заміни шин, створене Японською автомобільною федерацією (JAF).

【ЯК ПРИКРІПИТИ ЛАНЦЮГИ】



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

Це відео з інструкціями щодо кріплення ланцюгів, створених JAF.

【ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАМІНИ ШИН ТА КЕРУВАННЯ АВТОМОБІЛЕМ】



- ☑ При переході на зимові шини встановіть їх на всі колеса.
- ☑ Літні та зимові шини мають різні ходові характеристики. Перший час після заміни шин будьте обережні, поки не звикнете до нових характеристик.
- ☑ Після встановлення нових зимових шин, обов'язково проведіть їх обкатку. *Детальніше про те, як обкатати нові шини, дивіться на сайті Японської асоціації автомобільних шин.
- ☑ При русі по засніженій або заледенілій дорозі протектор зимових шин повинен бути зношений не більше ніж наполовину (індикатор глибини протектора не повинен бути видимим).
- ☑ Після закінчення зими перейдіть на літні шини відповідно до дорожніх умов.

Очистіть автомобіль від снігу перед тим як сідати за кермо!



1. Очистивши двері та дах з боку водія від снігу, відчиніть двері, запустіть двигун і увімкніть розморожувачі (передній і задній).
2. Приберіть сніг з даху, щоб він не падав на переднє скло під час руху авто і не закривав вид.
3. Почистіть сніг та лід з вікон з обох боків автомобіля.
4. Очистіть лобове скло від снігу та льоду та поверніть склоочисники у початкове положення.
5. Приберіть сніг і лід із заднього скла.
6. Очистіть сніг з передніх коліс, щоб він не заважав шинам під час керування.
7. Почистіть від снігу дороги/ділянку перед автомобілем.
8. Сівши за кермо, переконайтеся, що видимість гарна, і можна рушати!

Джерело: «Запобіжні заходи під час встановлення зимових шин та керування автомобілем» Японська асоціація автомобільних шин; «Запитання та відповіді з усього, що пов'язано з автомобілем» Японська автомобільна федерація (JAF); «Будьте обережні, аби не послизнутися» Поліція Хоккайдо



ПРО ВОДІННЯ ВЗИМКУ

Перед тим як сідати за кермо

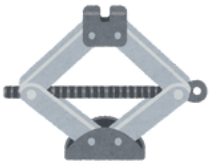
Речі, що слід підготувати для водіння взимку

Ніколи не знаєш, з якою проблемою можливо зіткнутися на зимових дорогах, особливо якщо ці дорги для вас нові. Переконайтеся, що у вашому автомобілі є наступні предмети, які стануть у нагоді, якщо щось трапиться.



【ЛАНЦЮГИ НА ШИНИ】

Ланцюги не часто використовуються з безкамерними шинами, але якщо сніг глибокий, в деяких місцях вони можуть знадобитися.



【АВТОДОМКРАТ】

Перевірте, чи обладнаний ваш автомобіль домкратом. Якщо він вам знадобиться, піднімайте автомобіль на безпечній, рівній, твердій поверхні.



【КАБЕЛІ-ПЕРЕМИЧКИ】

Ви можете використовувати їх, щоб завести автомобіль, якщо акумулятор сів. Виберіть кабель-перехідник, який підходить для вашого автомобіля.



【ЛІХТАРИК】

Зручно мати ліхтарик, якщо вам потрібно розібратися в несправностях автомобіля або прикріпити/зняти ланцюги вночі.



【СКРЕБОК ДЛЯ СНІГУ/ЛЬОДУ】

Наявність скребка в машині дозволяє легко зняти іній і лід з лобового скла вранці.



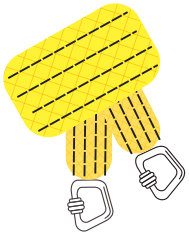
【СПРЕЙ ДЛЯ ВИДАЛЕННЯ ЛЬОДУ】

Такий спрей можливо використовувати для розморожування замкових щілин або лобового скла. Він також корисний, якщо склоочисники прилипають до лобового скла.



【ЛОПАТА】

Лопата може знадобитися для прибирання снігу, що накопичився на парковці, або якщо ваша машина ковзає і застрягла.



【БУКСИРНИЙ ТРОС】

Якщо ваш автомобіль застрягне, вам може знадобитися буксирувальний трос. Обирайте товстий трос із міцною металевою арматурою.



【ГРАВІЙ ТОЩО】

Якщо ваш автомобіль застряг і шини пробуксовують, ви можете використовувати протиковзкий гравій або килимок для зчеплення, покладений під шини, щоб допомогти автомобілю знову почати рух.



【РУКАВИЧКИ/ЧОБОТИ】

Можуть стати в нагоді, якщо виникне необхідність працювати поза автомобілем, прикріплювати або знімати ланцюги чи прибирати сніг тощо.



【КОВДРА/ТЕПЛІ РЕЧІ】

Рекомендовано підготувати ковдри та теплий одяг, на випадок, якщо машина застрягне або зламається.



【ВОДА / ЇЖА】

Підготуйте воду та їжу в машині на випадок, якщо доведеться провести тривалий час у машині.

Джерело: «Що слід підготувати перед їздою по зимових дорогах?» — Японська автомобільна федерація (JAF))



ПРО ВОДІННЯ ВЗИМКУ

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ

Водіння на зимових дорогах вимагає більшої обережності, ніж на сухих дорогах влітку. Щоб уникнути дорожньо-транспортних пригод, будь ласка, дотримуйтесь наступних запобіжних заходів.

ЧОТИРИ КЛЮЧОВІ ПУНКТИ ДЛЯ БЕЗПЕКИ ВЗИМКУ

1. **ЇДЬТЕ ПРИНАЙМНІ НА 10 КМ ПОВІЛЬНІШЕ,** НІЖ ВЛІТКУ!



2. КОЛИ НА ДОРОЗІ ГОЛОЛІД, **ДОТРИМУЙТЕСЯ БЕЗПЕЧНОЇ ДИСТАНЦІЇ** (ЩОНАЙМЕНШЕ В 2 РАЗИ БІЛЬШОЇ ЗА ЗВИЧАЙНУ ДИСТАНЦІЮ) ВІД АВТОМОБІЛЯ, ЩО ЇДЕ ПОПЕРЕДУ ВАС



3. **РІЗКЕ ГАЛЬМУВАННЯ, РІЗКЕ ПРИСКОРЕННЯ** ТА АГРЕСИВНЕ ВОДІННЯ Є ДУЖЕ **НЕБЕЗПЕЧНІ**!

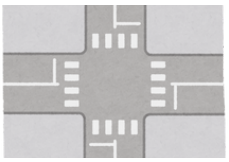


4. ПРИ ПОГАНІЙ ВИДИМОСТІ **ДИВІТЬСЯ ВПЕРЕД І ЗАВЧАСНО ЗНИЖУЙТЕ ШВИДКІСТЬ**!



БУДЬТЕ ОБЕРЕЖНІ У СЛИЗЬКИХ МІСЦЯХ!

【ПЕРЕХРЕСТЯ】



Перехрестя можуть бути слизькими і небезпечними, оскільки лід і сніг відшліфовані транспортом. Також майте на увазі, що саме перехрестя може бути не видно через високі снігові замети.

【ПАГОРБИ】



На схилах важко зупинитися, тому заздалегідь зменшуйте швидкість. На підйомах будьте обережні, коли починаєте прискорюватися.

【ПОВОРОТИ】



Центробіжна сила на поворотах призводить до того, що автомобіль може легко з'їхати на іншу смугу. Слідкуйте за зустрічним транспортом.

【МОСТИ】



Дорожнє покриття на мостах охолоджується зверху і знизу, що може спричинити ожеледицю. Пам'ятайте, що мости = ожеледиця, і будьте обережні при перетині.

【В'ЇЗД / ВИЇЗД З ТУНЕЛІВ】



Через адаптацію очей до світла і темряви побачити що попереду буває важко, тому необхідно керувати автомобілем, передбачаючи зміни дорожніх умов.

【ТІНЬ】



Навіть якщо лід тане на сонячних дорогах, затінені ділянки можуть бути замерзлими. Будь ласка, будьте обережні та їдьте повільно.

Джерело: «Запобіжні заходи під час встановлення зимових шин та керування автомобілем» Японська асоціація автомобільних шин; «Будьте обережні, аби не послизнутися» Поліція Хоккайдо



ПРО ВОДІННЯ ВЗИМКУ

СТАН ДОРІГ ТА ВИДИМІСТЬ

Взимку дороги Хоккайдо можуть бути надзвичайно складними для водіїв через хуртовини та ожеледицю. Перед тим, як сісти за кермо, пам'ятайте про умови, з якими ви можете зіткнутися.

ТИПИ ДОРОЖНІХ УМОВ ТА СЛИЗЬКОСТІ



【УТРАМБОВАНИЙ СНІГ】

Біле дорожнє покриття утворюється, коли сніг ущільнюється під дією транспорту. Цей тип дорожнього покриття може стати надзвичайно слизьким залежно від температури та інтенсивності руху, тому будьте обережні.

【ГРАНУЛЬОВАНИЙ СНІГ】

Такий тип снігу не містить вологи і стає хрустким або гранульованим.

【ОЖЕЛЕДИЦЯ】

Ожеледиця виникає, коли дорога замерзає, і лід виглядає чорним на фоні дороги. Ожеледиця може бути товстою, як тарілка, або тонкою, як плівка. Якщо ожеледиця тонка, вона часто буває мокрою, і необхідно бути дуже обережними, щоб не послизнутися під час руху.

【ПОРОШКОПОДІБНИЙ СНІГ】

Сухий, щойно випавший сніг або сніг, який підняв у повітря вітер, - це порошкоподібний сніг. Цей тип снігу часто супроводжується поганою видимістю, оскільки сніг погано осідає.

【СЛЯКОТЬ】

Сльотавий, мокрий сніг часто випадає в теплі дні або ранньою весною.

«Посібник з зимового водіння» на веб-сайті Навігація Північних Доріг пояснює про різні дорожні умови (із зображеннями).

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

ВИДИМІСТЬ ПІД ЧАС ХУРТОВИНИ



1 ДОБРА (>1000 м)

Можливо бачити на досить велику відстань вздовж дороги, а також далекі гори, пагорби та будівлі. Навіть якщо йде невеликий сніг, видимість така, що ви не помітите великої різниці порівняно з сонячною погодою.

2 ДЕЩО ПОГАНА (500～1000 м)

Видно, що йде сніг і що сніг здуває вітер. З точки зору видимості, ви все ще можете чітко бачити дорожні лінії та навколишні дерева. Хоча видимість не настільки погіршилася, щоб вплинути на керування автомобілем, необхідно бути готовим до раптових змін погоди.

3 ПОГАНА (200～500 м)

З місця водія видимість помітно гірша. Видимість така, що ви можете бачити три або більше стрілок дорожнього руху попереду. Навіть якщо видимість погана, у вас не виникне проблем з тим, щоб побачити дорожні лінії або автомобілі попереду, та потік транспорту не сильно відрізняється від звичайного.

4 ДУЖЕ ПОГАНА (100～200 м)

Попереду ледь видно дві стрілки дорожнього руху. Через снігопад або хуртовину видимість значно погіршується, тому автомобілі, швидше за все, сповільнять рух. Автомобіль попереду і дорожні лінії видно, тому можливо їхати відносно добре. Однак будьте готові до того, що видимість може раптово тимчасово зменшитися до менш ніж 100 метрів.

5 ЗНАЧНЕ ПОГІРШЕННЯ ВИДИМОСТІ (<100 м)

Видимість настільки погана, що ледве видно одну стрілку дорожнього руху попереду, а задні ліхтарі автомобіля, що їде попереду, можуть бути вкриті снігом. У випадку дуже поганої видимості може здаватися, що ви взагалі нічого не бачите перед собою, тому що все навколо абсолютно біле. Через погану видимість водії починають їхати повільно. Крім того, збільшується різниця в швидкості між транспортними засобами, тому виникає багато їзди впритул, а також їзди групами.

У «Посібнику з зимового водіння» на веб-сайті Навігація Північних Доріг пояснюються різні умови видимості (із зображеннями та відео) (японська мова)

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

Джерело: «Посібник з водіння взимку» Національне агентство досліджень і розробок, Науково-дослідний інститут цивільного будівництва холодного регіону



ПРО ВОДІННЯ ВЗИМКУ

ПІДГОТОВКА ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

ПЕРЕВІРТЕ ДОРОЖНІ УМОВИ

Перед виїздом перевірте погоду, стан доріг, інформацію про правила дорожнього руху, видимість тощо на шляху до місця призначення. Якщо ви вважаєте, що через сильний снігопад вам буде складно керувати автомобілем, подумайте про зміну часу виїзду або використання громадського транспорту.

КАРТА ВИДИМОСТІ ПРИ ХУРТОВИНАХ

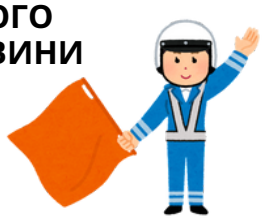


www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.html

Регіональне бюро розвитку Хоккайдо створило карту, яка містить інформацію про ділянки з поганою видимістю через снігопади, місця, де можна кріпити та знімати ланцюги, а також запобіжні заходи при їзді по зимових дорогах.

Мови: японська та англійська

САЙТ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОРТАЛУ ПРО ХУРТОВИНИ



www.northern-road.ceri.go.jp/navi/touge/fubuki.htm

Науково-дослідний інститут цивільної інженерії холодних регіонів надає поточну інформацію про видимість і прогнози на Хоккайдо, щоб допомогти водіям приймати рішення про свої дії під час снігових заметілей.

Мови: японська

СИСТЕМА НАДАННЯ ДОРОЖНЬОЇ ІНФОРМАЦІЇ



www.road-info-prvs.mlit.go.jp/roadinfo/

Цей сайт містить інформацію про правила дорожнього руху (закриття доріг через аномальну погоду, стихійні лиха, будівництво тощо) на швидкісних, національних дорогах і дорогах префектури, якими керують місцеві органи влади. Тут можливо перевірити фактичні дорожні умови за допомогою дорожніх камер.

Мови: японська та англійська

КОНТРОЛЬ ТРАФІКУ "DORA TORA"



www.drivetraffic.jp/

Цей веб-сервіс надає інформацію про дорожній рух на швидкісних автомагістралях по всій країні (в режимі реального часу). Ви також можете отримувати електронні повідомлення про закриття доріг і перевіряти інформацію про прогнози заторів, будівельні обмеження, інформацію про стан дорожнього покриття тощо.

Мови: японська, англійська, корейська, тайська та китайська мови (традиційна та спрощена)

ЯКЩО ВИ ЗАСТРЯГНЕТЕ...

Якщо ваш автомобіль застряг у сніговому заметі або розрядився акумулятор, пам'ятайте про наступні правила задля безпеки



ЛИШАЙТЕСЯ БІЛЯ АВТОМОБІЛЯ!

Якщо ви вийдете з машини під час снігопаду, ви можете втратити орієнтир свого місцезнаходження і ризикуєте загубитися. Не виходьте з машини, якщо ви не впевнені, де знаходиться місце евакуації або ваш рятувальник.



ЗАЧЕКАЙТЕ НА ДОПОМОГУ!

Якщо вихлопні труби засипле снігом, вихлопні гази можуть потрапляти в автомобіль, спричиняючи отруєння чадним газом, що може призвести до летального результату. Регулярно прибирайте сніг навколо вихлопної труби і злегка відкривайте вікна для провітрювання.



ПОКЛИКАЙТЕ НА ДОПОМОГУ!

Зупиніть автомобіль і увімкніть аварійну сигналізацію. Викликаючи допомогу, обов'язково опишіть своє точне місцезнаходження. На національних автомагістралях знаки з номером шосе та кількістю кілометрів встановлені через кожен 1 км.



ПРО ВСЯК ВИПАДОК!

"Придорожні станції" (Michi no Eki) мають цілодобові парковки, вбиральні та телефони. В деяких з них також є магазини та ресторани. Будь ласка, зупиніться на придорожній станції, якщо ви відчуваєте небезпеку за кермом через снігопад.

Джерело: «Будьте готові до водіння зимовими дорогами» Бюро розвитку Хоккайдо



ПРО ЗАНЯТТЯ ЗИМОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

На Хоккайдо популярні такі зимові види спорту, як лижі, сноуборд і альпінізм. Якщо ви любите подорожувати у важкодоступні райони, особливо важливо заздалегідь ознайомитися з усіма заходами безпеки.

ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС КАТАННЯ НА ЛИЖАХ

- Не забудьте перевірити металеву фурнітуру та зробити розтяжку перед тим, як стати на лижі/борд.
- Коли ви стартуєте на лижах / сноуборді, переходите на іншу трасу або перетинаєте схил, перевірте навколишнє оточення і не створюйте перешкод іншим. Будьте обережні при проходженні.
- Звертайте увагу на знаки, попередження та застереження, а також дотримуйтесь інструкцій патруля. Зокрема, НЕ їдьте в зони, де катання на лижах заборонено.
- Обирайте трасу відповідно до вашого рівня підготовки, схилу, якості снігу, погоди та інших умов, і не перевантажуйте себе занадто сильно.
- Не стійте та не сидіть у центрі траси. При зупинці відійдіть у бік.
- Якщо видимість погана через вітер, сніг тощо, не перевантажуйте себе і поверніться додому.

Джерело: «Насолоджуйтесь зимовими видами спорту без нещасних випадків!» Уряд Хоккайдо

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС СХОДЖЕНЬ

- Обирайте гору, яка відповідає вашим фізичним можливостям та рівню підготовки.
- Складіть план сходження, який передбачає достатньо часу.
- Переконайтеся, що у вас є пристрій зв'язку.
- На випадок надзвичайної ситуації візьміть із собою дощовик та зимовий одяг.
- Поділіться своїм планом сходження з родиною, друзями, на роботі і навіть у поліції.



Джерело: «Запобігання нещасним випадкам при альпінізмі» Уряд Хоккайдо

ПЛАН (ЗВІТ ПРО) СХОДЖЕННЯ

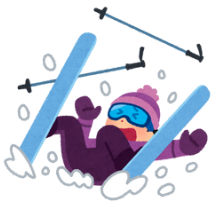
Складіть план сходження, який відповідає вашим фізичним можливостям і навичкам, і надішліть його родині, друзям, на роботу і в поліцію. План повинен включати запланований вами маршрут сходження, спорядження, а також імена, вік, контактну інформацію альпіністів тощо.

ПЛАН СХОДЖЕННЯ, ЯКИЙ МОЖЛИВО ЗАВАНТАЖИТИ
(ЯПОНСЬКА ТА АНГЛІЙСЬКА)

www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/sangaku/006-climbing_plan/006-climbing_plan.html

ПОДАЧА ПЛАНУ СХОДЖЕННЯ ОНЛАЙН ПОЛІЦІЇ ХОККАЙДО
(ЯПОНСЬКА)

https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/consult/yama-mail/tozan_mail.html



ПРО ЗАНЯТТЯ ЗИМОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ПРИ ПЕРЕБУВАННІ В ГЛИБИНЦІ

1 ПЕРЕВІРТЕ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ПОГОДУ ТА ЛАВИНИ



- Чи є попередження про вітер / сніг?
- Чи існує високий ризик сходження лавин?
- Чи є у вас спосіб перевірити останній прогноз погоди?

2 ПЕРЕВІРТЕ МІСЦЕВІСТЬ ТА МАРШРУТ



- Чи є у вас навички та витривалість для обраного маршруту?
- Чи маєте ви чітке бачення маршруту від початку до кінця?

3 ПІДГОТУЙТЕ ВІДПОВІДНЕ ЗИМОВЕ СПОРЯДЖЕННЯ



- Чи є у вас 3 ОБОВ'ЯЗКОВІ предмети на зиму (маячок, щуп, лопата)?
- Чи є у вас спорядження та їжа, щоб вижити в негоду?
- Чи є у вас GPS, пристрій зв'язку (наприклад, телефон) і запасні батареї?

4 НАДАЙТЕ ПЛАН СХОДЖЕННЯ



- Чи є у вас партнер або група для сходження? Уникайте сходжень наодинці.
- Чи є ваш план сходження реалістичним? Чи подали ви план?

5 ГНУЧКО МІНЯЙТЕ ПЛАНИ



- Чи готові ви відступити, якщо погода або видимість погіршиться?
- Чи знаєте ви, що слід робити, аби вижити в найгіршому випадку?

Якщо ви заблукаєте...

- Не міняйте місцеположення без необхідності. Чекайте на порятунок у захищеному від опадів та вітру місці.
- Попередьте пошукову команду про своє місцезнаходження за допомогою мобільного телефону або іншого предмета, який видає високочастотний звук, наприклад, свистка. Свисток дозволяє звуку поширюватися на велику відстань і сповіщати пошукові команди про ваше місцезнаходження, що призводить до раннього виявлення і порятунку вашого життя.



У деяких гірськолижних регіонах можуть діяти особливі правила, тому обов'язково перевірте їх перед в'їздом в глибинку.

Джерело: «Запобігання нещасним випадкам при альпінізмі» Уряд Хоккайдо

Додаткові матеріали



【ПРО ЗИМУ НА ХОККАЙДО】

- «Довідник даних Хоккайдо 2025» Уряд Хоккайдо
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ss/tkk/databook/223725.html
- «Статистичні дані за період 1981-2010 рр.» Японське метеорологічне агентство
  https://www.jma.go.jp/jma/press/1103/30a/110330_heinenchi.html



【ПРО ПІДГОТОВКУ ДО ХУРТОВИН】

- «Підготовка до хуртовин» Уряд Хоккайдо
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/boufusetu.html
- «Запобігання зимовим нещасним випадкам» Уряд Хоккайдо
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/fl/winter.html



【ПРО ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ ВДОМА】

- «Правильне та безпечне використання газових та гасових приладів» Японська промислова асоціація газових та гасових приладів
  https://www.jgka.or.jp/gasusekiyu_riyou/index.html
- «Поради щодо заощадження на гасі тощо аби пережити зиму» Уряд Хоккайдо
  https://www.iburi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/kks/133314.html
- «Посібник з економії енергії взимку» Місто Саппоро
  https://www.city.sapporo.jp/somu/koho-shi/201211/documents/20121103.pdf
- «Будьте обережні із замерзлими трубами» Бюро водопостачання міста Саппоро
  https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_01.html
- «Якщо у вас замерзли труби...» – місто Саппоро
  https://www.city.sapporo.jp/suido/riyosya/faq/toketu_03.html



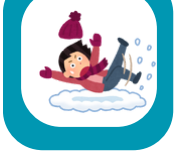
【ПРО ПРИБИРАННЯ СНІГУ】

- «Інформаційний сайт про прибирання снігу» Рада з просування зимового життя
  http://yukikaki.jp/index.html
- «Про нещасні випадки під час прибирання снігу та їхні контрзаходи» Кабінет Міністрів
  https://www.bousai.go.jp/setsugai/



【ПРО ПРИБИРАННЯ СНІГУ】

- «Запобігання пошкодженням, спричиненим прибиранням снігу тощо» Уряд Хоккайдо
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/yukihigai.html
- «Зауважте щодо нещасних випадків, пов'язаних зі снігом» Поліція Хоккайдо
  https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/info/chiiki/snow/snow.html
- «Правила та манери поведінки взимку в Саппоро» Місто Саппоро
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/rule.html
- «Прохання до тих, хто живе поблизу річок» Місто Саппоро
  https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/kasen/onegai.html



【ПРО ХОДЬБУ ВЗИМКУ 】

- «Комплексний сайт з інформації для безпечної ходьби зимовими дорогами» Рада з просування зимового життя
  https://tsurutsuru.jp/information1.html



【ПРО ВОДІННЯ ВЗИМКУ】

- «Встановлення зимових шин та керування автомобілем» Японська асоціація автомобільних шин
  https://www.jatma.or.jp/tyre_user/winterroaddrivingandtyres.html
- «Запобігання зимовим нещасним випадкам» Уряд Хоккайдо
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/cak/koutsuu/fl/winter.html
- «Будьте обережні, аби не послизнутися» Поліція Хоккайдо
  https://www.police.pref.hokkaido.lg.jp/foreign/foreign.html
- «Що слід підготувати перед їздою по зимових дорогах?» Японська автомобільна федерація (JAF)
  https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa/category-natural/subcategory-snow/faq143
- «Запитання та відповіді з усього, що пов'язано з автомобілем» Японська автомобільна федерація (JAF)
  https://jaf.or.jp/common/kuruma-qa
- «Посібник з водіння взимку» Національне агентство досліджень і розробок, Науково-дослідний інститут цивільного будівництва холодного регіону
  https://northern-road.ceri.go.jp/navi/info/drive.htm
- «Будьте готові до водіння зимовими дорогами» Бюро розвитку Хоккайдо
  https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/kn/dou_iji/ud49g70000000qlh.html



【ПРО ЗАНЯТТЯ ЗИМОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ】

- «Насолоджуйтесь зимовими видами спорту без нещасних випадків!» Уряд Хоккайдо
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ssk/00002.html
- «Запобігання нещасним випадкам при альпінізмі» Уряд Хоккайдо
  https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/bsb/tozannnozikobousi.html