

日本語



立山見学 2024 注意事項

第一版 (2024/8/5)

インドネシア語



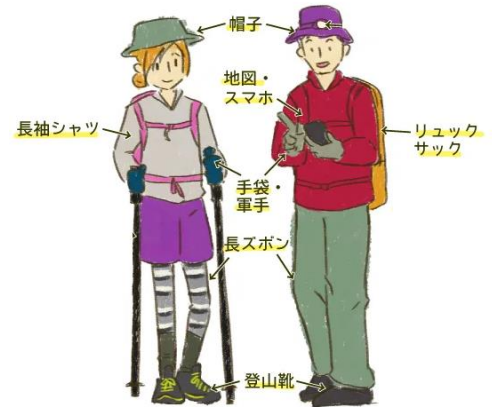
Kunjungan Tateyama 2024 Hal-hal yang perlu diperhatikan

Edisi Pertama (2024/8/5)

- 登山に適している服装にしましょう。
(スカート、短パン、サンダルは不可)
 - 日差しや雨を避けられる帽子をかぶりましょう。
 - 滑りにくい靴を履きましょう。
(サンダルを履く人は登山に参加できません)
- 天気が変わりやすい為、必ず雨具(傘は不可)や、防寒服を用意してください。
 - 上着を一着、持っていくと便利です。
 - 寒がりの人は、急に雨が降ったときのために、着替え(タオル、Tシャツ、下着、短パン、サンダルor靴とか)があると安心です。
- 普段服用している薬がある場合、持ってきてください。
- 前夜の睡眠は十分にとりましょう!



山登りの服装

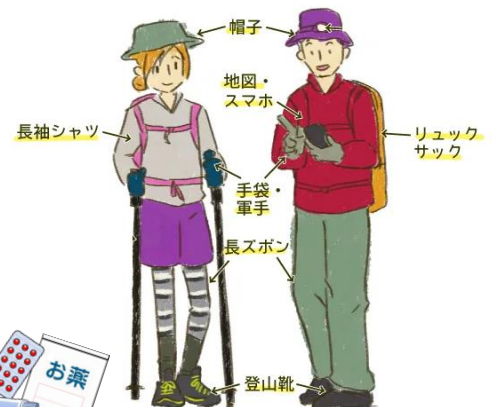


© 2023-2024 協同

PERSIAPAN

- Pakailah pakaian yang diperuntukkan mendaki gunung. (rok, celana pendek, dan sandal tidak diperbolehkan) Untuk menghindari cuaca hujan dan panas, pakailah topi. Pakailah Sepatu yang tidak gampang licin (yang pakai sandal tidak diperkenankan naik gunung)
- Karena cuaca gampang sekali berubah, pastikan membawa jas hujan (tidak boleh payung) dan pakailah baju hangat.
 - Bawalah / pakailah jaket supaya tidak kedinginan
 - Kalau kita gampang kedinginan, saat tiba tiba hujan nanti, bawalah baju ganti, handuk, dalam pengganti, kaos, celana atau sepatu ganti) supaya lebih aman
- Bawalah obat apabila diperlukan
- Pastikan cukup tidur semalam sebelum pergi ke Tateyama!

山登りの服装



© 2023-2024 協同

項目		チェック
1	運動に適している服装ですか？（スカート、短パンは不可） ・ 帽子をかぶる、登山に適している靴を履く（サンダルは不可）	<input type="checkbox"/>
2	雨具（傘は不可）や、防寒服を持っていますか？（上着を一着） ・ 特に、寒がりの人は、雨に濡れたとき、汗をかいたときのために、着替え（タオル、Tシャツ、下着、短パン、サンダルor靴とか）を持ちましょう。	<input type="checkbox"/>
3	普段服用している薬がある場合、持ってきてください。	<input type="checkbox"/>
4	組合では「弁当+お茶」を用意しますが、それ以外の食べ物（お菓子）や飲み物（スポーツ飲料）は各自で用意してください。 ・ 熱中症にならないように、飲み物（スポーツ飲料）、飴（塩分が取れる）を用意しましょう。	<input type="checkbox"/>
5	車酔いする人はバスに乗る前に必ず酔い止めの薬を飲んでから、来てください。（組合では準備しません。他の人に迷惑がかかるので、家を出る時に必ず飲んでくること）	<input type="checkbox"/>

- ◆ 集合時間に遅れないようにしましょう！（集合時間の5分前には到着している）
- ◆ 集合場所の変更や、当日体調不良で参加できない等は、組合の先生に必ず連絡をしましょう！

© 2023-2024 協同組合CEO

Daftar barang bawaan dan pakaian untuk hari H

項目		チェック
1	Apakah baju kita baju yang gampang untuk bergerak? (tidak boleh rok, celana pendek) pakai topi dan Sepatu untuk naik gunung (tidak boleh sandal)	<input type="checkbox"/>
2	Jas hujan (tidak boleh payung) dan baju hangat sudah dibawa? (tambah jaket 1 lembar) ・ Terutama yang gampang kedinginan bawalah baju, handuk, dalaman, kaos kaki sepatu ganti	<input type="checkbox"/>
3	Bawalah obat yang sedang dikonsumsi	<input type="checkbox"/>
4	Kumiai menyediakan bento dan minuman. Cemilan, dan minuman tambahan silahkan dibawa masing masing. ・ Supaya tidak terkena necchuusho (dehidrasi) bawalah sports drink, dan permen asin.	<input type="checkbox"/>
5	Yang gampang mabuk darat, tolong minum obat anti mabuk sebelum naik mobil. (Kumiai tidak menyediakan. Supaya tidak merepotkan orang lain, minumlah saat keluar dari rumah / sebelum berangkat)	<input type="checkbox"/>

- ◆ Mari patuhi jam berkumpul! (tibalalah di titik kumpul 5 menit sebelumnya)
- ◆ Apabila tidak bisa berkumpul, atau yang tiba-tiba sakit tidak enak badan, segera hubungi sensei kumiai!

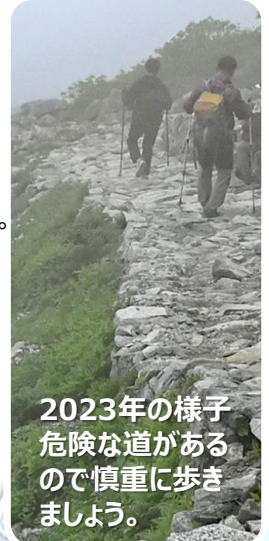
© 2023-2024 協同組合CEO

① 散策、登山のマナーを守りましょう！

1. 絶対に花を折ったり、木の枝を折ったりしないこと。立山の岩石やほかの石などを持ち帰らないこと（立山には天然記念物と指定される植物があるので、勝手に取る者を見つけたら、罰金だけではなく責任も追及される）。
2. 登山で歩くことは絶対に禁物。雪渓を登る時、降りる時、歩く時は足元に十分注意すること。
3. 石は決して落とさない事。小石であっても落ちながら段々と大きな石を動かします。
4. 山道は狭いので、登ってくる人を優先的に通してあげましょう。（登りの人が優先です）。

② 安全に

1. 勝手な行動、無理な行動、単独行動はしないこと。
2. 近道を通るなど、勝手にルートを外れないこと。
3. 所々に雪が残っている部分があるので、そこを通る時は、滑らないように十分に気を付けること。
4. 一越まで行って時間に余裕があり体力が残っている人だけが頂上に登りましょう。時間に余裕のない人や体力に自信のない人は頂上へは登らないこと。
5. どんなに喉が渴いていても、生水（山の雪解け水など）は飲まないようにしましょう。
ただし、湧水の水汲み場の水は飲むことができます。
水筒などに入れても大丈夫です。
6. 自分はまだまだ若いからといって油断は禁物!! 慎重に行動すること！



2023年の様子
危険な道があるので慎重に歩きましょう。



2023年の様子
たくさん雪が残っていて、滑って落ちたら、

© 2023-2024 協同組合CEO

Himbauan Hari-H ①

① Patuhilah adab dan ketertiban dalam mendaki / berjalan di gunung !

1. Tidak boleh memetik, mematahkan pohon dan tumbuhan.
Dilarang memindahkan atau membawa batu dari gunung.
(Tateyama adalah taman cagar alam yang dilindungi. Perbuatan merusak dan membawa pulang tumbuhan serta penghuni alami Tateyama, dilarang keras dan bisa dikenakan sanksi pidana)
2. Dilarang berlari selama mendaki gunung. Banyaknya salju bisa mengakibatkan cedera. Saat mendaki dan berjalan hati hati supaya tidak terpelset dan jatuh.
3. Dilarang melempar batu. Batu yang jatuh sekecil apapun dari atas gunung, dampaknya sangat kuat dan bisa melukai orang dibawah.
4. Jalan gunung sangat sempit, dahulukan orang yang menanjak.
(apabila kita turun, mengalahlah dengan yang menanjak)

② Jaga keselamatan

1. Dilarang berkegiatan tanpa izin, yang membahayakan dan dilarang bepergian sendirian.
2. Tidak mengambil jalan pintas dan membuat peraturan sendiri. Patuhi peraturan yang berlaku .
3. Masih ada salju di wilayah gunung, saat melewati wilayah salju, tolong berhati hati. Jangan sampai tergelincir.
4. Saat tiba di pos pertama, orang yang masih punya waktu dan tenaga saja yang lanjut naik ke puncak. Yang tidak memiliki tenaga, waktu dan percaya diri, mari kita turun dari pos pertama.
5. Sehaus apapun kita, jangan minum air mentah di gunung. Namun boleh minum air yang disediakan fasilitas gedung untuk isi ulang botol air.
6. Jangan mentang mentang merasa muda, kita bisa lengah. Mendakilah dengan serius dan penuh persiapan.



Foto 2023.
Banyak jalan terjal, harus mendaki dengan hati-hati



Foto 2023
Masih banyak salju yang bikin tergelincir

© 2023-2024 協同組合CEO

③ 他の登山客（日本人）と一緒に楽しみましょう！

1. 他人に迷惑をかけない事、登山客に迷惑をかけないこと。
2. すれ違う人に、「こんにちは」と挨拶をしてみてください。
みなさん「こんにちは」と返してくれると思います。
3. 自分達だけで盛り上がりすぎず、周りにいる人達、特に日本人と一緒に、山を楽しみましょう！
 - ✓ スピーカーで大きな音を出して、自分達だけで盛り上がっている人達がいっぱいました。せっかく山に来たのもったいない。周りにいる人達の事も考えて、周りの人達と一緒に山を楽しんだら、もっともっと楽しいですよ。



④ 時間厳守

1. 時間を厳守する事。帰りのバスの出発時間は15:00です。
 - ✓ もし、集合時間に間に合わないときは、組合の先生に連絡をしましょう。
 - ✓ バスに乗り遅れた場合は、自費で電車等に乗って、自力で帰る必要がありますので、ご注意ください。

⑤ その他

1. ゴミは各自持ち帰りましょう。
 - ✓ 食べ終わったお弁当のゴミは袋に入れて、必ず持ち帰ってください。
 - ✓ その他のゴミも、必ず袋に入れて、山に捨てないようにしてください。
2. タバコは決められた場所で吸いましょう。
3. 平地に比べて酸素が薄いです。
登山をして疲れたからとか筋肉痛になったからといって仕事を休まない事。
そういう人は登山せず、室道付近を散策して下さい。



© 2023-2024 協同組合CEO

Himbauan Hari-H ②

③ Nikmati pengalaman mendaki dengan pendaki (orang Jepang) yang lain

1. Menjaga ketertiban, baik di tempat public maupun sesama pendaki
2. Mari sapa pendaki yang berpapasan. Aisatsu dengan 'konnichiwa'
3. Tidak membuat ribut, dan membaurlah dengan pendaki lain. Akan ada banyak pendaki orang Jepang, ini kesempatan yang bagus untuk berkomunikasi.
 - ✓ Hindari memasang musik terlebih dengan speaker. Ini gunung tempat yang alami, mari kita nikmati keindahan alam dan tidak mengganggu sekitar dengan suara yang keras.



④ Patuhi jam yang ditetapkan

1. Patuhi dan tepati jam yang sudah ditetapkan. Bis pulang jam 15:00.
 - ✓ Apabila tidak bisa menepati jam yang diberlakukan, secepatnya hubungi sensei kumiai.
 - ✓ Apabila terlambat naik bis, harus pulang dengan biaya dan tenaga sendiri. Tolong hati-hati.

⑤ Lain-Lain

1. Sampah dibawa pulang masing-masing.
 - ✓ Sampah bento / bekas makanan, masukkan ke plastic dan bawa pulang.
 - ✓ Sampah lainnya pun tolong dibawa pulang dan tidak dibuang di gunung.
2. Merokoklah ditempat yang ditentukan!
3. Dibandingkan di dataran rendah, oksigen ditempat tinggi akan sangat tipis. Maka itu tidak memaksakan mendaki sampai harus libur bekerja. Apabila tidak sanggup mendaki, silahkan menikmati pemandangan di area Murodo.



© 2023-2024 協同組合CEO

Area Map & Stamp Collecting

立山黒部アルペンルート

頂上からバスに戻るまで、約**1時40分**掛かります！

登山は、最初に「**一ノ越**」を目指しましょう！

一ノ越から頂上まで約1時間掛かります。時間と体力に自信がある人だけ、登りましょう！（一ノ越に11時40分までに着いた人だけ）

この湧水は飲めます！

散策もオススメです！とても美しい景色が見られます。（雷鳥も見られるかも！？）

登山で頂上までたどり着くには

- 10:30 バスから下りて集合写真
- 10:40 元気に出発！
- 11:40 一ノ越に到着
- 11:50 一ノ越を出発
- 12:45 頂上（雄山）に到着
- 12:55 下山
- 14:40 ホテル立山でお土産を購入 & トイレ等済ませる。
- 14:55 バスに到着

15時にバスは出発します。
(乗り遅れたら自力で電車で帰っててください)

立山室堂平

みくりが池サクツと往復コース	1-2-3-2-1	所要時間:約30分、約600m
みくりが池ぐるっと周囲コース	1-2-3-4-5-1	所要時間:約1時間、約1.7km
2つの池と立山荘巻！周囲コース	1-5-2-1	所要時間:約50分、約1.4km

Mendaki dan Mengelilingi Tateyama

Area Map & Stamp Collecting

立山黒部アルペンルート

Dari puncak sampai ke bis butuh **1 jam 40 menit**

Pos pertama adalah **Ichinokoshi**

Dari Ichinokoshi (pos pertama) sampai puncak butuh waktu sekitar 1 jam.

Yang masih punya waktu dan tenaga silahkan lanjut ke puncak, yang tidak, mari turun gunung dari sini!(yang boleh naik ke puncak hanya orang yang tiba di pos pertama jam 11:40 saja)

Air di sini bisa diminum!

Bis berangkat jam 15:00. (Yang terlambat silahkan pulang sendiri)

Daftar Acara

- 10:30 Turun bis dan foto bersama
- 10:40 Naik / jalan di gunung!
- 11:40 Tiba di pos pertama
- 11:50 Berangkat dari pos pertama
- 12:45 **Tiba di puncak**
- 12:55 Turun gunung
- 14:40 Kamar mandi dan belanja oleh oleh di Murodo
- 14:55 Naik ke bis

Berjalan di sekitar Murodo juga disarankan!
Bisa menikmati pemandangan dan melihat burung asli Toyama (Raicho / Thunderbird)

Lokasi **Pemberhentian Bus**