

日本語



# 立山見学 2024 注意事項

第一版 (2024/8/5)

クメール語



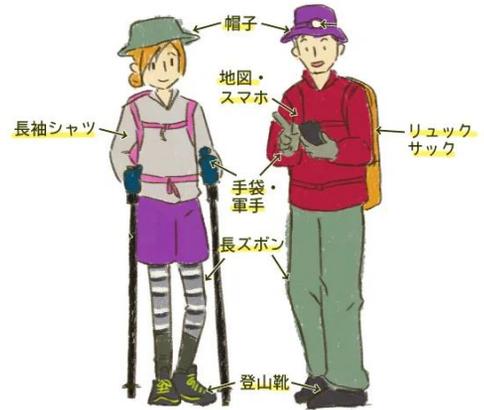
# កំណត់ចំណាំក្នុងការឡើងកម្មវិធីមើលទៅ ឆ្នាំ២០២៤

第一版 (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

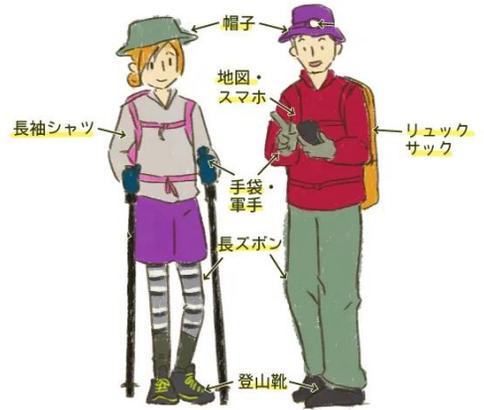


© 2023-2024 協同

- សូមប្រើប្រាស់សម្លៀកបំពាក់ដែលសាកសមឬក្នុងការឡើងភ្នំ។  
មិនត្រូវស្លៀកសំពត់ ខោជើងខ្លី ស្បែកជើងកងែងជាដើម
  - សូមពាក់មួកដើម្បីការពារអ្នកពីពន្លឺព្រះអាទិត្យនិងមេឃភ្លៀង។
  - សូមពាក់ស្បែកជើងដែលជាប់មិនងាយរលីល  
(អ្នកដែលពាក់ស្បែកជើងកងែងនឹងមិនអនុញ្ញាតអោយឡើងភ្នំនោះទេ)
- ដោយសារតែអាកាសធាតុនឹងប្រែប្រួល សូមយកអាវភ្លៀងនិងអាវរងាវទៅជាមួយ។
  - ប្រសិនបើយកអាចក្រៅមួយទៅតាមគឺងាយស្រួល។
  - អ្នកដែលចាញ់រងាវ, ដោយសារអាចមានភ្លៀងធ្លាក់មកក្លាមៗ, ប្រសិនបើត្រៀម (កន្សែង, អាវយឹក, ខោតូង, ខោខ្លី, ស្បែកជើងធម្មតាជាដើម) គឺល្អ។
- ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំជាប្រចាំ សូមយកថ្នាំនោះទៅតាម។
- មុនថ្ងៃចេញដំណើរសូមគេងអោយបានគ្រប់គ្រាន់!



### 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

នាពេលត្រួតពិនិត្យសម្លៀកបំពាក់នៃថ្ងៃឡើងភ្នំ

មាតិកា		ពិនិត្យ
1	តើសម្លៀកបំពាក់ដែលអ្នកកំពុងស្លៀកសម្រាប់ការឡើងភ្នំទេ? (សំពត់និងខោខ្លីមិនត្រូវបានអនុញ្ញាត) • ពាក់មួក និងស្បែកជើងដែលសម្រាប់ការឡើងភ្នំ (ស្បែកជើងកែវមិនត្រូវបានអនុញ្ញាត)	<input type="checkbox"/>
2	តើអ្នកមានគ្រឿងអាវស្លៀង (ហាមប្រើឆ័ត្រ) និងអាវដាវទេ? (អាវក្រៅមួយ) • ជាពិសេសអ្នកដែលចាញ់រងារ, នៅពេលត្រូវទឹកភ្លៀង ឬ បែកញើស, ត្រូវផ្លាស់ប្តូរសម្លៀកបំពាក់ ដូចនេះសូមយក (កន្សែង, អាវយឺត, ខោតូង, ខោខ្លី, ស្បែកជើងផ្ទុកជាដើម) ។	<input type="checkbox"/>
3	ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់ថ្នាំជាប្រចាំ សូមយកថ្នាំនោះទៅតាម។	<input type="checkbox"/>
4	សមាគមន៍នឹងរៀបចំ បាយនិងទឹក ប៉ុន្តែ សម្រាប់ទឹក ឬ ភេសជ្ជៈប្តូរកំលាំង អាហារសម្រន់សូមគ្រឿងដោយខ្លួនឯង។ • ដើម្បីការពារកុំអោយកើតជម្ងឺគ្រុនក្តៅ សូមគ្រឿង ទឹក ឬ ភេសជ្ជៈប្តូរកំលាំង អាហារសម្រន់ ស្តុកស្រាប់មានជាតិអំបិល ជាដើម។	<input type="checkbox"/>
5	សម្រាប់អ្នកដែលពុលឡានមុនចេញពីផ្ទះមក សូមលេបថ្នាំពុលឡានអោយបានជាមុន សមាគមន៍មិនមានគ្រឿងថ្នាំពុលឡាន នោះទេ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានរៀបចំគ្រឹមត្រូវសម្រាប់ខ្លួនឯងក៏អាចនឹងខានដល់អ្នកដទៃ។	<input type="checkbox"/>

- ◆ សូមមកកុំអោយយឺតយ៉ាវជួបជុំ (សូមមកអោយបានឧទាទឹមុនម៉ោងជួបជុំ)
- ◆ ប្រសិនបើមានការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗ ឬថ្ងៃនោះមិនស្រួលខ្លួនមិនអាចមកចូលរួមបាន សូមទាក់ទងប្រាប់លោកគ្រូអ្នកគ្រូក្នុងសមាគមន៍។

© 2023-2024 協同組合CEO

## ① 散策、登山のマナーを守りましょう！

- 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）。
- 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。
- 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。
- 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）。



2023年の様子  
危険な道があるので慎重に歩きましょう。

## ② 安全に

- 勝手な行動、無理な行動、単独行動はしないこと。
- 近道を通るなど、勝手にルートを外れないこと。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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  
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

# ចំណុចប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការឡើងភ្នំ

## ① ត្រូវគោរពវិន័យនិងសុចរិតធម៌ក្នុងការដើរឡើងភ្នំ។

- ដាច់ខាតមិនត្រូវ កាច់ផ្កា មេឃឈើ រើសថ្មភ្នំ ឬថ្មរលួយទៀតភ្នំ។ (ដោយសាររុក្ខជាតិនិងថ្មទាំងនោះត្រូវបានគេចាត់ទុកជាសម្បត្តិធម្មជាតិ មិនត្រូវកាច់យកដោយគ្មានការអនុញ្ញាតនោះទេ។ ប្រសិនបើរកឃើញថាបានយកមកកាច់នោះនឹងត្រូវពិន័យ ឬកម្រៃអោយទទួលខុសត្រូវចំពោះរបស់ដែលខូចខាតនោះដែរ។
- ការឡើងភ្នំដោយគំរាមត្រូវបានហាមឃាត់។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នអោយមែនទែន នៅពេលដើរនៅតាមជ្រលងដែលមានព្រិលពេលចុះ និងពេលដើរធម្មតា។
- មិនត្រូវលួសឬទម្លាក់ដុំថ្ម ដុំថ្មរតូចៗ ប្រសិនបើលួសឬ ទម្លាក់ វានឹងធ្លាក់ជាបន្តបន្ទាប់ និងអាចទាញថ្មធំៗអោយធ្លាក់បានដែរ។
- ដោយសារផ្លូវភ្នំជង្រួត ត្រូវផ្តល់អទិភាពអោយអ្នកដែលឡើង។

## ② សុវត្ថិភាព

- មិនត្រូវធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ ដោយចិត្តឯង សកម្មភាពមិនត្រឹមត្រូវ ឬធ្វើអ្វីកែឯង។
- ហាមដើរផ្លូវកាត់ ឬ ដើរហែកផ្លូវកែឯង។
- មានកំប៉ងខ្លះនៅមានព្រិលនៅឡើយ ប្រសិនបើកាត់កន្លែងដែលមានព្រិលនោះសូមប្រុងប្រយ័ត្ន។
- នៅពេលឡើងទៅដល់កំប៉ង Ichinokoshi ប្រសិនបើមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ ហើយនៅមានកម្លាំងអាចបន្តឡើងទៅដល់កំពូលភ្នំបាន។ សម្រាប់ដែលមិនសូវមានពេលនិងកំលាំង និងភាពជឿជាក់ខ្លួនឯងទេ សូមកុំព្យាយាមឡើងដល់កំពូលភ្នំ។
- ទោះបីជាស្រែកទឹកយ៉ាងណាក៏ដោយ សូមកុំផឹកទឹកនៅឬទឹកដែលរលាយពីព្រិល។ ប៉ុន្តែអ្នកទាំងអស់គ្នាអាចផឹកទឹកលើភ្នំបាននៅកន្លែងដែលបានកំណត់។ ហើយក៏អាចច្រកដាក់បទុកបានផងដែរ។ ត្រូវធ្វើសកម្មភាពដើរប្រុងប្រយ័ត្ន ហាមធ្វើសកម្មភាពហួសកំលាំងដោយគិតថាខ្លួននៅក្នុង មិនមានបញ្ហា។



សភាពកាលពីឆ្នាំ២០២៣ ផ្លូវមានសភាពពិបាក សូមដើរដោយប្រុងប្រយ័ត្ន



សភាពកាលពីឆ្នាំ២០២៣តាមផ្លូវមានព្រិលច្រើន អាចនឹងរលាយ

© 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きました。せっかく山に来たのにもったいない。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

ចំណុចគួរចងចាំនៅថ្ងៃនោះ ②

③ ត្រូវសប្បាយក្នុងការឡើងភ្នំជាមួយភ្ញៀវដទៃទៀត(ជនជាតិជប៉ុន)

- 1. មិនត្រូវបង្កការខានដល់សមាជិកដទៃ ឬ ភ្ញៀវដទៃទៀត។
- 2. សាកល្បងនិយាយសម្លៀកទៅកាន់មនុស្សដែលមកពីទីសំរាប់រួមគ្នា (ឧទាហរណ៍ឡើងភ្នំ) ។ ពួកគេគិតថា ភ្ញៀវ មកកាន់យើងទាំងអស់គ្នាវិញ។
  - ✓ មិនសប្បាយរីករាយតែសមាជិកមួយក្រុម សូមបង្កការរីករាយអោយមនុស្សទាំងអស់គ្នាដែលឡើងភ្នំដូចគ្នា!
  - ✓ ធ្លាប់មានមនុស្សដែលយក ភ្លើងភ្នំ ទៅចាក់បំពងសម្លេងសប្បាយតែគ្នាឯង ដោយមិនបានគិតពីអ្នកនៅជុំវិញ បានជាឡើងមកដល់តំបន់បែបនេះហើយ ក្នុងនោះគិតគូរដល់មនុស្សដទៃ ធ្វើអ្វីដែលមិនបង្កផលប៉ះពាល់ដល់មនុស្សដទៃ គេក៏សប្បាយ យើងក៏សប្បាយ។

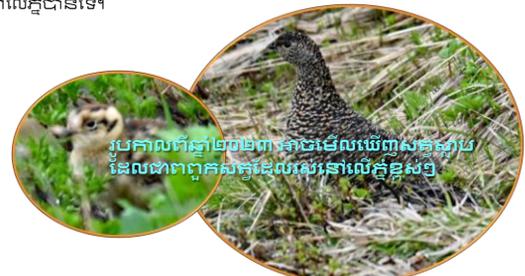


④ ត្រូវច្បាស់លាស់ជាមួយពេលវេលា

- 1. ត្រូវគោរពពេលវេលា។ ឡានក្រុងត្រលប់មកវិញនៅម៉ោង៣ល្ងាច។
  - ✓ ប្រសិនបើ មកមិនទាន់ម៉ោងដូចជុំ សូមប្រញាប់ប្រញាប់ត្រូវ
  - ✓ ប្រសិនបើឡើងដំរើឡានក្រុងយើង អ្នកអាចនឹងត្រូវចំណាយប្រាក់ផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីត្រលប់មកវិញ ដូចនេះសូមប្រុងប្រយ័ត្ន។

⑤ ផ្សេងៗ

- 1. សម្រាប់ត្រូវប្រមូលមកវិញរាល់ខួរឆ្នាំ។
  - ✓ ប្រអប់បាយដែលបានហូបរួច សូមច្រកចូលថង់រួចយកត្រលប់មកវិញ។
  - ✓ សម្រាប់ផ្សេងៗទៀតក៏ដូចគ្នាត្រូវដាក់ចូលថង់រួចយកត្រលប់មកវិញ មិនអាចបោះចោលនៅលើភ្នំបានទេ។
- 2. បារីត្រូវដក់អោយត្រូវតាមទីកន្លែងដែលបានកំណត់។
- 3. អ្នកស៊ីស្រី(ខ្យល់ដកដង្ហើម)អាចនឹងទាបប្រសិនបើធៀបទៅនឹងដំណើរការ បន្ទាប់ពីឡើងភ្នំមិនត្រូវសម្រាកពីការងារដោយមូលហេតុ ហត់ ឬ ឈឺសាច់ដុំ។ អ្នកដែលគិតថាសម្រាកពីការងារបន្ទាប់ពីឡើងភ្នំ អាចដើរទៅតំបន់MURODO ដោយមិនចាំបាច់ឡើងភ្នំ។



© 2023-2024 協同組合CEO

