

日本語



立山見学 2024 注意事項

第一版 (2024/8/5)

ベトナム語



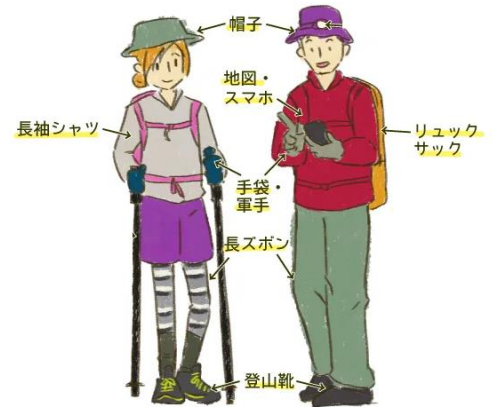
THĂM QUAN NÚI TATEYAMA 2024 CÁC ĐIỀU CẦN LƯU Ý

Ver.01 (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



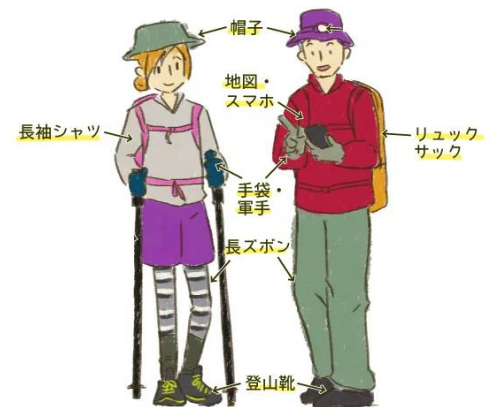
© 2023-2024 協同

Chuẩn bị

- Hãy mặc trang phục phù hợp để leo núi (Không mặc váy, quần lửng, dép sandal)
 - Hãy đội mũ để tránh mưa và nắng.
 - Hãy đi giày nào khó bị trơn trượt.
(Đi dép sandal không được leo lên đỉnh núi)
- Thời tiết trên núi dễ thay đổi nên hãy mang theo áo mưa và áo ấm (không được dùng ô)
 - Nên mang theo 1 áo khoác ngoài.
 - Người hay bị lạnh nên mang theo đồ để thay, phòng khi bị mưa ướt (Khăn bông, áo phông, quần lửng, dép hoặc giày thay thế) sẽ yên tâm hơn.
- Nếu phải uống thuốc hàng ngày thì hãy mang theo.
- Tối hôm trước hãy ngủ đủ giấc.



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

Bảng kiểm tra trang phục và đồ mang theo

Nội dung		Check
1	Trang phục có phù hợp cho vận động không? (Không mặc váy và quần cộc) ・ Đội mũ và đi giày phù hợp leo núi (Không đi dép sandal)	<input type="checkbox"/>
2	Áo mưa (Không dung ô) Áo ấm có chưa? (Một chiếc áo khoác) ・ Người hay bị lạnh nên mang đồ thay phòng trời mưa hoặc ra mồ hôi ướt. (Khăn bông, áo phông, quần lửng, dép hoặc giày thay thế)	<input type="checkbox"/>
3	Mang theo thuốc nếu hàng ngày đang phải dùng.	<input type="checkbox"/>
4	Nghệp đoàn sẽ phát cơm hộp và nước trà, ngoài ra các bạn có thể tự mang theo đồ ăn (bánh kẹo), đồ uống (nước giải khát) nếu cần. ・ Tránh bị cảm nắng hãy chuẩn bị nước uống giải khát và kẹo muối.	<input type="checkbox"/>
5	Người nào bị say xe hãy uống thuốc chống say xe ở nhà trước khi đi. (Nghệp đoàn sẽ không chuẩn bị thuốc, để tránh làm phiền đến mọi người bắt buộc phải uống thuốc chống say xe.)	<input type="checkbox"/>

- ◆ Hãy tập chung đúng giờ！（Có mặt trước giờ tập chung 5 phút）
- ◆ Nếu thay đổi điểm đón xe, hoặc ốm đột xuất không tham gia được nhất định phải báo cho giáo viên nghiệp đoàn！

© 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. 登山で走るのは絶対に禁物。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

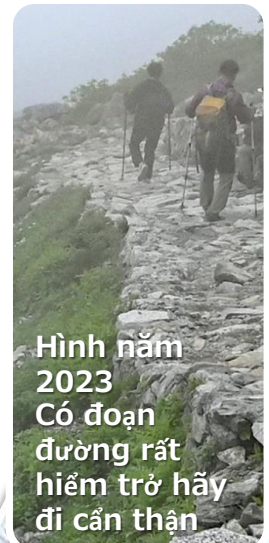
Những điều lưu ý khi leo núi①

① Tuân thủ các tác phong khi đi dạo và leo núi !

1. Tuyệt đối không hái hoa, bẻ cành và không nhặt đá núi mang về.
(Núi Tateyama có các loại thực vật được chỉ định là di sản thiên nhiên, nếu tự ý lấy mà bị phát hiện sẽ bị phạt tiền và truy cứu trách nhiệm.)
2. Cấm chạy khi leo núi. Khi leo lên hoặc xuống chỗ còn đọng tuyết chú ý dưới chân để không bị trượt ngã.
3. Tuyệt đối không làm rơi đá trên núi. Dù là viên đá nhỏ nhưng khi bị rơi sẽ làm đá lớn sạt lở theo.
4. Đường leo núi rất hẹp nên hãy ưu tiên nhường đường cho người leo lên.
(Ưu tiên người leo lên)

② Để an toàn

1. Không tự ý hành động, không hành động quá sức, không hành động đơn lẻ.
2. Không đi đường tắt, không tách rời đoàn.
3. Thành thạo có chỗ còn tuyết, khi đi qua đó phải hết sức cẩn thận khỏi bị trượt ngã.
4. Dù khát nước đến đâu cũng không uống nước lã do tuyết tan ra.
Tuy nhiên, Tại nơi hứng nước từ nguồn chảy ra có thể uống hoặc đóng vào chai được.
5. Không được chủ quan rằng mình còn trẻ hãy hành động thật cẩn thận!



Hình năm 2023
Có đoạn đường rất hiểm trở hãy đi cẩn thận



Hình năm 2023
Còn rất nhiều tuyết, nếu trượt chân thì

© 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

Những điều lưu ý khi leo núi②

③ Hãy cùng vui vẻ với những người leo núi khác ! (Người Nhật)

1. Không làm phiền đến người khác và người leo núi khác.
2. Hãy chào những người gặp trên đường, họ sẽ chào lại bạn.
3. Không gây náo nhiệt riêng, hãy cùng mọi người xung quanh đặc biệt là người Nhật thăm quan núi.
Đã có những bạn mang theo loa bật nhạc lớn làm náo nhiệt trên núi, điều đó thật đáng tiếc, hãy suy nghĩ cho mọi người xung quanh.
đã lên tới núi hãy cùng nhau thưởng thức vẻ đẹp ở đây sẽ thú vị hơn nhiều.



④ Tuân thủ thời gian

1. Phải tuân thủ thời gian. Thời gian xe xuất phát đi về là 15:00.
 - ✓ Nếu không kịp giờ xe chạy phải liên lạc cho giáo viên nghiệp đoàn.
 - ✓ Nếu bị trễ xe phải tự đi tàu và trả tiền để về nên hãy chú ý.

⑤ Ngoài ra

1. Mọi người tự mang rác về.
 - ✓ Vỏ hộp cơm ăn xong phải cho vào túi bóng và mang về nhà.
 - ✓ Các loại rác khác cũng phải cho vào túi bóng mang về, không được bỏ lại.
2. Hút thuốc đúng nơi quy định.
3. Trên núi oxy loãng hơn đồng bằng.
Sau khi leo núi không được nghỉ làm do mệt hay đau mỏi cơ, nếu lo lắng điều đó thì không nên leo núi chỉ nên đi dạo xung quanh Murodo thôi.



© 2023-2024 協同組合CEO

