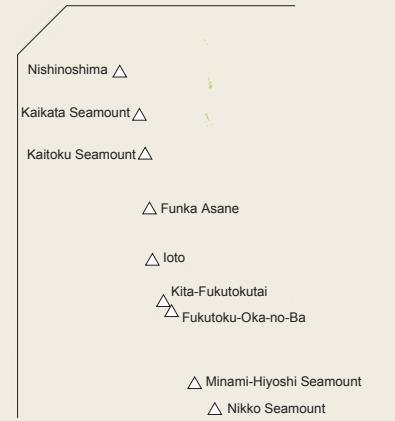
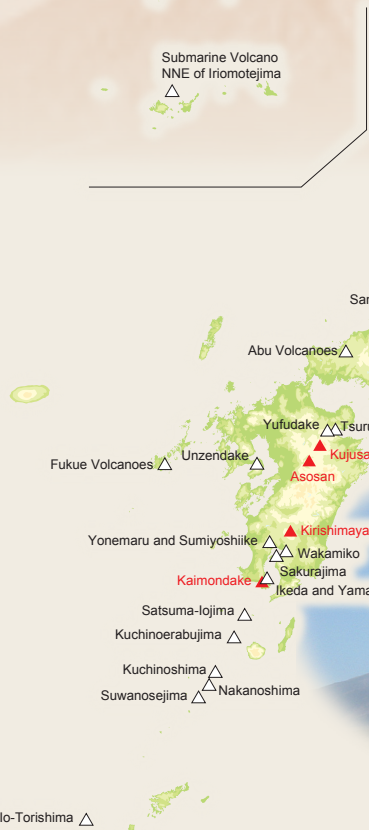


# မီးတောင်တက်ရန်အတွက် ကြုံ့တင်ပြင်ဆင်မှုများ

မီးတောင်များသည် ကျွန်ုပ်တို့အား နည်းလမ်းများစွာဖြင့် အကျိုးပြုပါသည်။  
ရေပူစမ်း (အွန်းဆန်း)၊ ရှုခင်းများ၊ စမ်းရေ၊ မြေဩဇာကောင်းသော မြေဆီလွှာ...  
သို့သော် မီးတောင်တစ်ခု ပေါက်ကွဲပါက ကြီးမားသော ဘေးအန္တရာယ်ကို ဖြစ်  
ပေါ်စေပါမည်။

တောင်တက်ရန် ပြင်ဆင်သည့်အခါ မီးတောင်များအကြောင်း ကောင်းစွာ ဗဟုသုတ  
ရှိရန် အရေးကြီးပါသည်။



အစိုးရအဖွဲ့ရုံး  
ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝသနှင့် ဇလဗေဒ  
ဦးစီးဌာန (JMA)

“မီးတောင်ရှင်များ” ဟူသော အသုံးအနှုန်းသည် လွန်ခဲ့သော နှစ်ပေါင်း 10,000 ခန့်အတွင်း ပေါက်ကွဲခဲ့သော သို့မဟုတ် လက်ရှိတွင် မြင့်မားသော လှုပ်ရှားမှုကို ပြသနေသော မီးတောင်များကို ရည်ညွှန်းပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မီးတောင်ရှင် 111 ခုရှိပါသည် (▲)။ ၎င်းတို့အနက် 34 ခုကို ဂျပန်နိုင်ငံမှ ကျော်ကြားသော တောင်များ အနက် 100 စာရင်းတွင် ထည့်သွင်းရန် ရွေးချယ်ခဲ့ပါသည် (▲)။



# တောင်တက်နေစဉ် မီးတောင်ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိခြင်း

တောင်တက်သမားများကြားတွင် ရေပန်းစားသော တောင်အချို့မှာ မီးတောင်ရှင်များ ဖြစ်ပါသည်။ မီးတောင်တစ်လုံး ပေါက်ကွဲသောအခါ အောက်ပါကဲ့သို့သော ဖြစ်စဉ်များ ရုတ်တရက် ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်ပါသည်။

## မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုအတွင်း ဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိသော ဖြစ်စဉ်များ

**အလွန်ကြီးမားသော ချော်ခဲများ**သည် လေ၏သက်ရောက်မှု နည်းပါးသောကြောင့် လျင်မြန်စွာ ကျဆင်းလာပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မီးတောင်ဝမှ 4 ကီလိုမီတာခန့်အတွင်း လွင့်ပျံလာပြီး တောင်တက်သမားများနှင့် အခြားသူများကို သေဆုံးစေခြင်း သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရစေခြင်း သို့မဟုတ် အဆောက်အအုံများ ပျက်စီးခြင်းကဲ့သို့သော ထိခိုက်ပျက်စီးမှုများကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။



▲ အန္တိတဲတောင် - ကျောက်တုံးကျောက်ခဲများနှင့် အစအနများကြောင့် ပျက်စီးသွားသော အဆောက်အအုံ (2015 ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် 10) <အန္တိတဲတောင် ပူးတွဲစောင့်ကြည့်လေ့လာရေးအဖွဲ့မှ ရိုက်ကူးထားသောဓာတ်ပုံ>



**သေးငယ်သောချော်ခဲများ**ကို မီးတောင်ဝမှ 10 ကီလိုမီတာနှင့်အထက်ရှိသော အကွာအဝေးသို့ လေဖြင့် သယ်ဆောင်သွားနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်အစားကိုယ်၏အရေးကြီးအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုခုကို ထိမိပြီး အထူးသဖြင့် မီးတောင်ဝ အနီး၌ဖြစ်ပါက အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

**မီးတောင်ပြာများ**သည် လူ့အသက်အတွက် အလွန်မြင့်မားသောအန္တရာယ် မရှိသော်လည်း မျက်လုံးများကို ထိခိုက်စေခြင်း သို့မဟုတ် အမြင်အာရုံချို့ယွင်းခြင်း သို့မဟုတ် ယာဉ်များ မသွားလာနိုင်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြဿနာများ ဖြစ်စေနိုင်သည့် အန္တရာယ်ရှိပါသည်။



▲ တောင် အုန်းလင်း - မီးတောင်ပြာများ လေထဲတွင် ပျံ့လွင့်နေသည့် ဓာတ်ပုံကို ရိုက်ကူးထားရာ မြို့မှ ပုံပုံပေးပါသည်။

**မီးတောင်အတွင်းမှ ဓာတ်ငွေ့နှင့် ကျောက်တုံးအစအနများ ထွက်ကျလာသော စီးကြောင်း** ဆိုသည်မှာ အပူရှိခြင်းသော မီးတောင်ပြာများ၊ မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု အစိုင်အခဲများနှင့် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုထွက်သော အခြားအရာများသည် မီးတောင်မှထွက်လာသော ဓာတ်ငွေ့များနှင့် ပေါင်းပေါင်းပြီး မြင့်မားသောမြန်နှုန်းဖြင့် အောက်သို့စီးဆင်းသည့် ဖြစ်စဉ်ဖြစ်ပါသည်။ စီးဆင်းသွားသော အမြန်နှုန်းသည် တစ်နာရီလျှင် ကီလိုမီတာ ဆယ်ပတ်စပက်စ် ကီလိုမီတာ ရာဂဏန်းအထိ ရှိနိုင်ပြီး အပူချိန်သည် ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ရာဂဏန်းအနည်းငယ်အထိ ရှိနိုင်ပါသည်။ အဆိုပါစီးဆင်းမှုများ မြတ်သန်သွားနိုင်သော ရေယာများမှ လောင်ကျွမ်းပြီး နှစ်မြုပ်သွားနိုင်ပါသည်။



▲ တောင်ပေါ်ရှိ မီးတောင်အတွင်းမှ ဓာတ်ငွေ့နှင့် ကျောက်တုံးအစအနများ ထွက်ကျလာသော စီးကြောင်းများ အုန်းလင်း (1994 ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် 24)

မီးတောင်ဝ သို့မဟုတ် မီးတောင်အကြောင်းပေါက်များမှ ထုတ်လွှတ်သော **မီးတောင်မှထွက်လာသော ဓာတ်ငွေ့များ** တွင် ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိတ်နှင့် ဆာလဖာဒိုင်အောက်ဆိုက်ကဲ့သို့သော ပစ္စည်းများပါဝင်ပြီး ၎င်းတို့ကို ရှူရှိုက်မိပါက အသက်ဆုံးရှုံးမှုများ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ မီးတောင်မှထွက်လာသော ဓာတ်ငွေ့များသည် လေထက်ပိုမိုလေးလံသောကြောင့် ချိုင့်ဝှမ်းဧရိယာများ၊ တောင်ကြားများ စသည်တို့တွင် စုပုံနေနိုင်ပါသည်။



▲ မိယခဲရီမကျွန်း - မီးတောင်မှထွက်လာသော ဓာတ်ငွေ့များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုကြောင့် သစ်ပင်များ ခြောက်သွေ့ခြင်းဖြစ်ပွားခဲ့ခြင်း (2003 ခုနှစ်၊ မေ 28)

**မီးတောင်ပေါ်မှ နှင်းများအရည်ပျော်ရာမှ စီးဆင်းလာသော ရွှံ့စီးကြောင်း** ဆိုသည်မှာ မီးတောင်အတွင်းမှ ဓာတ်ငွေ့နှင့် ကျောက်တုံးအစအနများ ထွက်ကျလာသော စီးကြောင်းများ၏ အပူကြောင့် တောင်စောင်းမှ နှင်းများ အရည်ပျော်ခြင်း သို့မဟုတ် နှင်းကျသည့်ရာသီအတွင်းရှိ မီးတောင်၏အခြားလှုပ်ရှားမှုများကြောင့် အရည်ပျော်လာသောရေသည် မြန်နှုန်းဖြင့် စီးဆင်းလာပြီး ပတ်ဝန်းကျင်မှ မြေကြီးနှင့် ကျောက်တုံးများကို ဆွဲယူလာသည့် ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ အောက်သို့စီးဆင်းသွားသော အမြန်နှုန်းသည် တစ်နာရီလျှင် 80 ကီလိုမီတာထက်ကျော်လွန်နိုင်ပြီး ကျယ်ပြန့်သောနေရာများတွင် အရွယ်အစားအဆင့်အလွန်ကြီးမားသော အန္တရာယ်ကို ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါသည်။



▲ တိုကျိုချီခဲပေါ်ရှိ မီးတောင်ပေါ်မှ နှင်းများအရည်ပျော်ရာမှ စီးဆင်းလာသော ရွှံ့စီးကြောင်း (1926 ခုနှစ်၊ မေ 24)

## တောင်တက်သမားများ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုဖြစ်ရပ်များ

**အုန်းတဲတောင် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု**  
(2014 ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ 27)

2014 ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ 27 ရက်နေ့ နံနက် 11:52 နာရီတွင် နဂနီ စီရင်စုနှင့် ဂိဟု စီရင်စုနယ်နိမိတ်အစပ်ရှိ အုန်းတဲတောင် ရုတ်တရက်ပေါက်ကွဲခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါပေါက်ကွဲမှုကြောင့် လူ 63 ဦး သေဆုံး သို့မဟုတ် ဒဏ်ရာရခဲ့ပါသည်။



▲ အုန်းတဲတောင် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု (ဓာတ်ပုံကို 2014 ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ 29 ရက်နေ့တွင် ရိုက်ကူးခဲ့ပါသည်)

**နီအိဂတယခဲတောင် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု**  
(1974 ခုနှစ်၊ ဇူလိုင် 28)

1974 ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ 28 ရက်၊ နံနက် 2:50 နာရီတွင် နီအိဂတယခဲစုရှိ နီအိဂတယခဲတောင်၌ မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု ဖြစ်ပွားခဲ့ပါသည်။ တောင်ထိပ်အနီးတွင် စခန်းချနေသော တောင်တက်သမားသုံးဦးသည် ကျောက်တုံးများနှင့် အစအနများ ထိမှန်ပြီးသေဆုံးခဲ့ပါသည်။



▲ နီအိဂတယခဲတောင် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု (ဓာတ်ပုံကို 1974 ခုနှစ်၊ ဇူလိုင်လ 28 ရက်နေ့တွင် ရိုက်ကူးခဲ့ပါသည်)

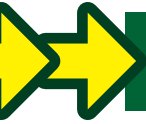
**အဒတရယမ မီးတောင်ဓာတ်ငွေ့ ဘေးအန္တရာယ်**  
(1997 ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာ 15)

ဟု ခုရှီ မ စီရင်စုရှိ အဒတရယမ၏ နှမဟု ခို - တိုင်း ယ မီးတောင်ဝတွင် စုပုံနေသော ဟိုက်ဒရိုဂျင်ဆာလဖိတ်ကြောင့် တောင်တက် သမားလေးဦး အဆီပိသင့်ပြီး သေဆုံးခဲ့ပါသည်။



▲ အဒတရယမ၏ နှမဟု ခို - တိုင်း ယ မီးတောင်ဝ (ဓာတ်ပုံကို 2004 ခုနှစ်၊ အောက်တိုဘာလ 23 ရက်နေ့တွင် ရိုက်ကူးခဲ့ပါသည်)

ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်းအပြင် 登山届 (TOZAN-TODOKE) တင်သွင်းခြင်း အပါအဝင်ဖြစ်သည့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အတည်ပြုခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။



<တောင်မတက်မီ နောက်ဆုံးစစ်ဆေးမှု>

# 登山届 (TOZAN-TODOKE) ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် တင်သွင်းခြင်း

TOZAN-TODOKE ဆိုသည်မှာ အပျော်ခြေလျင်ခရီးထွက်ခြင်း (ခြေလျင်ခရီးကြမ်းသွားခြင်း၊ တောင်တက်ခြင်း သို့မဟုတ် တောထွင်းခရီးထွက်ခြင်း) မပြုမီ ပထမခြေလှမ်းဖြစ်ပါသည်

## TOZAN-TODOKE/登山届 ဂျပန်နိုင်ငံ၏တောင်တန်းများရှိ သင်၏အသက်ကယ်ကြိုး

[၎င်းကဘာလဲ?] "登山届" (TOZAN-TODOKE) ဆိုသည်မှာ တောင်တက်လှုပ်ရှားမှု စာရင်းသွင်းသည့် ဖောင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် တောင်ပေါ်သို့သွားမီ သင်တင်သွင်းရမည့် အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ယင်းသည် ဘေးကင်းသောစွန့်စားမှုအတွက် အရေးကြီးဆုံးခြေလှမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

[၎င်းကို ဘာကြောင့် လိုအပ်ပါသလဲ?] ဂျပန်နိုင်ငံ၏တောင်များသည် လှပသော်လည်း ခန့်မှန်း၍မရပါ။ အကယ်၍ သင်မတော်တဆဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးသွားပါက သင်၏登山届 (TOZAN-TODOKE) သည် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များအတွက် "မြေပုံ" အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အား တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန် ရှာဖွေနိုင်ရန်အတွက် ကူညီပေးပါမည်။

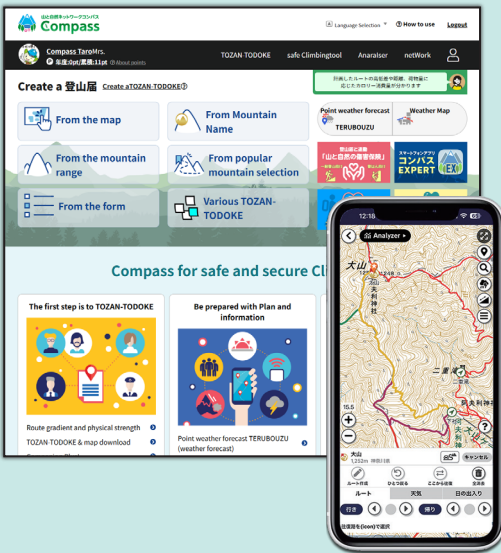
[မည်ကဲ့သို့တင်သွင်းရမည်နည်း?] အလွယ်ကူဆုံးနည်းမှာ အွန်လိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်ရဲ့နှင့် တောင်ပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များက စံအဖြစ် အသုံးပြုသော ဒစ်ဂျစ်တယ် ပလက်ဖောင်းဖြစ်သည့် Compass (Mt-Compass) မှတစ်ဆင့် 登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို တင်သွင်းနိုင်ပါသည်။



ပြန်ဆန်းခြင်းအပါအဝင် အဆင့်များအားလုံးသည် တောင်တက်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပါသည်။  
ခန္ဓာကိုယ်၏စွမ်းအင်ကို တောင်တက်ရာတွင် မကြာခဏအသုံးပြုခြင်းသည် ကြွက်သားပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြဿနာများကြောင့် တောင်တက်ချိန်နှောင့်နှေးခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ရခက်ခဲခြင်း၊ လံကျခြင်း သို့မဟုတ် ဆင်းနေစဉ် ချော်လဲခြင်းကဲ့သို့သော ပြဿနာများဖြစ်စေပြီး မတော်တဆမှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ တောင်တန်းများနှင့် သဘာဝကို ခံစားရန်အတွက် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ပြီး တင်းကျပ်မှုမရှိသော အစီအစဉ်တစ်ခု ချမှတ်ပါ။



## ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းမှ တောင်များအတွက် 登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို Compass ဝက်ဘ်ဆိုက် သို့မဟုတ် EX app မှ တင်သွင်းနိုင်ပါသည်။



- > 登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို ဝက်ဘ်ဆိုက် သို့မဟုတ် အက်ပလီကေးရှင်းစခရင်မှတစ်ဆင့် ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။
- > တင်သွင်းထားသော 登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူများအဖြစ် တာဝန်ယူမည့် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို ဝေမျှပေးနိုင်ပါသည်။
- > သင် အချိန်ဇယားရေးဆွဲထားသော ပြန်ဆန်းချိန်သည် အလွန်အမင်း နှောင့်နှေးနေပြီး ပြန်လည်ဆင်းသက်ကြောင်းကို သင့်ထံမှ အသိပေးလာခြင်းမရှိပါက သင်ပြန်ဆန်းမလာကြောင်း အတည်ပြုသည့် အီးမေးလ်ကို အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူများထံ ပေးပို့မည်ဖြစ်ပါသည်။
- > ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ဒေသခံအစိုးရများနှင့် ရဲတပ်ဖွဲ့အားလုံးနီးပါးနှင့် သဘောတူညီချက်များ ပြုလုပ်ထားပြီးဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို မျှဝေအသုံးပြုသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။
- > EX app သည် တောင်တက်နေစဉ်အတွင်း မြေပုံများ၊ လက်ရှိတည်နေရာ၊ တောင်တက်လမ်းကြောင်း၏ အဆင့်၊ ရာသီဥတု သတင်းအချက်အလက်နှင့် အခြားအသုံးဝင်သောအချက်အလက်များကို စစ်ဆေးရန် ခွင့်ပြုပေးထားပါသည်။



ဝက်ဘ်ဆိုက်နာ



EX app



တောင်တက်နေစဉ် SOS

Compass ဖြင့် 登山届 (TOZAN-TODOKE) တင်သွင်းမှုစနစ်ကို တောင်တန်းဘေးကင်းရေးအစီအမံများကွန်ယက်ကောင်စီမှ ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ၎င်းသည် မတော်တဆမှုဖြစ်ပွားသူများကို ကယ်ဆယ်ရန်နှင့် ရှာဖွေရန်အတွက် ရဲတပ်ဖွဲ့နှင့် ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးဝင်ပါသည်။

## တောင်တန်းဘေးကင်းရေးအစီအမံများကွန်ယက်ကောင်စီ



The Japanese Alpine Club



Japan Mountaineering & Sport Climbing Association



Mountain and Nature Network: Compass



JAPAN WORKERS ALPINE FEDERATION



Japan Mountain Guides Association

သင်၏登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို Compass ဖြင့် တင်သွင်းပါ!



မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန် ကြိုတင်ကာကွယ်မှုများပြုလုပ်ခြင်းသည် တောင်တက်ခြင်းကို နှစ်သက်သူများအကြား သင့်လျော်သော အမှုအကျင့်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပြီး ၎င်းတွင် မီးတောင်လှုပ်ရှားမှု

# သတင်းအချက်အလက်ကို မှန်ကန်စွာနားလည်ပါ

## မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု သတိပေးချက် အဆင့်

မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု သတိပေးချက် အဆင့်များကို မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု သတိပေးချက်နှင့်အတူ ဂျပန်နိုင်ငံ မိုးလေဝသနှင့် လေဗေဒ ဦးစီးဌာန (JMA) မှ ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။ အဆိုပါ ညွှန်ပြမှုတွင် အဆင့် 5 ဆင့် ရှိပြီး အဆင့် တစ်ခုစီတွင် ဆက်စပ်နေသည့် သော့ချက်စကားလုံးများရှိပါသည် - ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း၊ သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း စသည်။ မီးတောင်အနီးသို့ မသွားရန် တားမြစ်ခြင်း၊ မီးတောင်အနီးသို့ မသွားရန် တားမြစ်ခြင်းနှင့် မီးတောင်ရှင်ဖြစ်ကြောင်း သတိရှိခြင်း အဆိုပါ အဆင့်များသည် သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ရန်လိုအပ်သည့် ဧရိယာများနှင့် ဒေသခံများအတွက် လုပ်ဆောင်ရမည့် ဘေးအန္တရာယ်ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးအဆင့်များ စသည်တို့ကို ဖော်ပြပါသည်။

မီးတောင်မတက်မီ မီးတောင်ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက် အဆင့်ကို သေချာစစ်ဆေးပါ။ မီးတောင်တစ်ခုစီအလိုက် မီးတောင်ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက် အဆင့် မြင့်တင်ခြင်းနှင့် လျော့ချခြင်းအတွက် စံနှုန်းများကို ကြိုတင်သတ်မှတ်ပြီး ကြေညာထားပါသည်။ ဤစံနှုန်းများကို ပုံမှန်စစ်ဆေးပြီး မီးတောင်ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက် အဆင့် မြင့်တက်လာရန်အတွက် မီးတောင်လှုပ်ရှားမှု မည်မျှဖြစ်နေရမည်ကို ရှာဖွေပါ။

သတိပေးချက်/ခန့်မှန်းချက်	သက်ဆိုင်သည့် ဧရိယာ	အဆင့်နှင့် သော့ချက်စကားလုံးများ
မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု သတိပေးချက် (လူနေထိုင်နေသော ဧရိယာ) သို့မဟုတ် “မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု သတိပေးချက်”	လူနေထိုင်နေသော ဧရိယာနှင့် မီးတောင် ၀ အနီးရှိ ဧရိယာများ	5 ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း
		4 သက်ကြီးရွယ်အိုများကို ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းခြင်း စသည်
မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု သတိပေးချက် (မီးတောင်အနီး) သို့မဟုတ် “မီးတောင် ၀ ဝန်းကျင်အနီး သတိပေးချက်”	မီးတောင်ဝမှစ၍ လူနေထိုင်နေသော ဧရိယာအနီးအထိ	3 မီးတောင် အနီးသို့ မသွားပါနှင့် 
		2 မီးတောင်ဝ အနီးသို့ မသွားပါနှင့် 
မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု ကြိုတင်ခန့်မှန်းချက်	မီးတောင်ဝ အတွင်းပိုင်း စသည်	1 မီးတောင်ရှင်ဖြစ်ကြောင်း သတိရှိပါ 

## မီးတောင်လှုပ်ရှားမှု၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များ (အထူး)

မီးတောင်ဘေးအန္တရာယ် သတိပေးချက် အဆင့်မြင့်တက်မှုစံနှုန်းနှင့်မကိုက်ညီသော မီးတောင်လှုပ်ရှားမှုပြောင်းလဲမှုကို တွေ့ရှိသည့်အခါ မီးတောင်လှုပ်ရှားမှု အန္တရာယ်မြင့်တက်လာကြောင်းကို ဒေသတွင်းမှ ပါဝင်ပတ်သက်သူများနှင့် သာမန်ပြည်သူများကို အသိပေးရန်အတွက် “အထူး” ဟု ရှင်းလင်းစွာ အမည်တပ်ထားသော မီးတောင်လှုပ်ရှားမှု အသေးစိတ်အချက်အလက်များ (အထူး) ကို JMA မှ ထုတ်ပြန်ထားပါသည်။

မီးတောင်မတက်မီ JMA ဝက်ဘ်ဆိုက် စသည်တို့တွင် တိုမီးတောင်အတွက် မီးတောင်လှုပ်ရှားမှု အသေးစိတ်အချက်အလက်များ (အထူး) ကို ထုတ်ပြန်ထားခြင်းရှိမရှိ သေချာစွာ စစ်ဆေးပါ။

အကယ်၍ အထူးအသေးစိတ်အချက်အလက်များ ထုတ်ပြန်ထားပါက မီးတောင် အသက်ဝင်လာနိုင်ခြေရှိသောကြောင့် ဒေသခံ အုပ်ချုပ်ရေးအဖွဲ့များမှပြဌာန်းထားသော မီးတောင် အနီးသို့ မသွားရန် တားမြစ်ချက်များကဲ့သို့သော သတင်းအချက်အလက်များကို စစ်ဆေးရန်လိုအပ်ပြီး JMA မှ ထုတ်ပြန်သော သတင်းအချက်အလက်များကို သတိပြုရန်လည်း လိုအပ်ပါသည်။

## မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု ကြိုတင် သတိပေးချက်

မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု ကြိုတင် သတိပေးချက် ဆိုသည်မှာ မီးတောင် ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပွားခဲ့သည်ဟူသောအချက်ကို လျင်မြန်စွာ အသိပေးဆက်သွယ်သည့် သတင်းအချက်အလက်ဖြစ်ပါသည်။ အဆိုပါ သတိပေးချက်များသည် တောင်တက်သူများနှင့် ဒေသခံများအား မီးတောင်ပေါက်ကွဲကြောင်းကို တိကျမြန်ဆန်စွာ ဆက်သွယ်အသိပေးခြင်းဖြစ်ပြီး သက်ဆိုင်သူများအနေဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်အတွက် JMA မှ ထုတ်ပြန်ပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

အကယ်၍ မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု ကြိုတင် သတိပေးချက် ထုတ်ပြန်လာပါက သင်ဘေးကင်းမှုရှိရန်အတွက် ချက်ချင်း တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ တွန့်ဆုတ်နေရန် အချိန်မရှိပါ။

မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု ကြိုတင် သတိပေးချက်ကို တောင်တက်နေစဉ်အတွင်း၌ပင် ရေဒီယို သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းဆက်သွယ်ရေးကိရိယာ စသည်တို့ဖြင့် ရယူနိုင်ပါသည်။

\* မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှု ကြိုတင် သတိပေးချက်များကို JMA မှ လေ့လာစောင့်ကြည့်နေသော မီးတောင်များအားလုံးအတွက် ထုတ်ပြန်သော်လည်း ပုံမှန်ပေါက်ကွဲနေသော မီးတောင်တွင် ပုံမှန်အတိုင်းအတာအတိုင်း ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပေါ်ပါက သို့မဟုတ် ပေါက်ကွဲမှုအတိုင်းအတာ သေးငယ်ပြီး ပေါက်ကွဲမှုဖြစ်ပွားခဲ့ကြောင်း ချက်ချင်းအတည်မပြုနိုင်ပါက သတိပေးချက်ထုတ်ပြန်ခြင်းမပြုပါ။



ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်းအပြင် 登山届 (TOZAN-TODOKE) တင်သွင်းခြင်း အပါအဝင်ဖြစ်သည့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းလမ်းများကို အတည်ပြုခြင်းလည်း ပါဝင်ပါသည်။

**<တောင်မတက်မီ နောက်ဆုံးစစ်ဆေးမှု> 登山届 (TOZAN-TODOKE) ပြင်ဆင်ခြင်းနှင့် တင်သွင်းခြင်း**

TOZAN-TODOKE ဆိုသည်မှာ အပျော်ခြေလျင်ခရီးထွက်ခြင်း (ခြေလျင်ခရီးကြမ်းသွားခြင်း၊ တောင်တက်ခြင်း သို့မဟုတ် တောထွင်းခရီးထွက်ခြင်း) မပြုမီ ပထမခြေလှမ်းဖြစ်ပါသည်

**TOZAN-TODOKE/登山届 ဂျပန်နိုင်ငံ၏တောင်တန်းများရှိ သင်၏အသက်ကယ်ကြိုး**

[၎င်းကဘာလဲ?] "登山届" (TOZAN-TODOKE) ဆိုသည်မှာ တောင်တက်လှုပ်ရှားမှု စာရင်းသွင်းသည့် ဖောင်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် တောင်ပေါ်သို့သွားမီ သင်တင်သွင်းရမည့် အရေးကြီးသော လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ယင်းသည် ဘေးကင်းသောစွန့်စားမှုအတွက် အရေးကြီးဆုံးခြေလှမ်းများထဲမှ တစ်ခုဖြစ်ပါသည်။

[၎င်းကို ဘာကြောင့် လိုအပ်ပါသလဲ?] ဂျပန်နိုင်ငံ၏တောင်များသည် လှပသော်လည်း ခန့်မှန်း၍မရပါ။ အကယ်၍ သင်မတော်တဆဖြစ်ပါက သို့မဟုတ် ပျောက်ဆုံးသွားပါက သင်၏登山届 (TOZAN-TODOKE) သည် ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များအတွက် "မြေပုံ" အဖြစ် လုပ်ဆောင်ပေးမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် သင့်အား တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန် ရှာဖွေနိုင်ရန်အတွက် ကူညီပေးပါမည်။

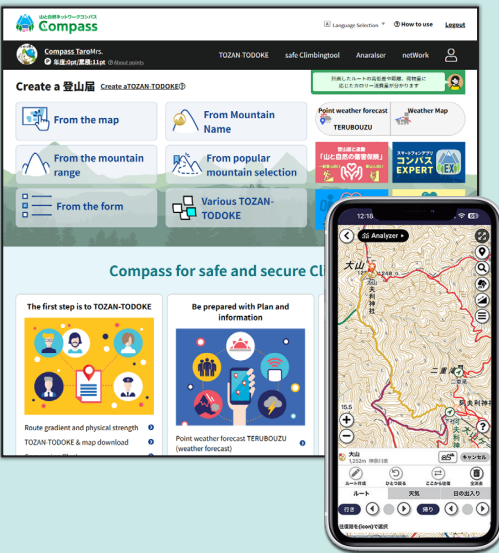
[မည်ကဲ့သို့တင်သွင်းရမည်နည်း?] အလွယ်ကူဆုံးနည်းမှာ အွန်လိုင်းဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်ရဲ့နှင့် တောင်ပေါ်ကယ်ဆယ်ရေးအဖွဲ့များက စံအဖြစ် အသုံးပြုသော ဒစ်ဂျစ်တယ် ပလက်ဖောင်းဖြစ်သည့် Compass (Mt-Compass) မှတစ်ဆင့် 登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို တင်သွင်းနိုင်ပါသည်။



ပြန်ဆင်းခြင်းအပါအဝင် အဆင့်များအားလုံးသည် တောင်တက်ခြင်း၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းဖြစ်ပါသည်။  
ခန္ဓာကိုယ်၏စွမ်းအင်ကို တောင်တက်ရာတွင် မကြာခဏအသုံးပြုခြင်းသည် ကြွက်သားပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခြင်းကဲ့သို့သော ပြဿနာများကြောင့် တောင်တက်ချိန်နှောင့်နှေးခြင်း သို့မဟုတ် လမ်းလျှောက်ရခက်ခဲခြင်း၊ လံကျခြင်း သို့မဟုတ် ဆင်းနေစဉ် ချော်လဲခြင်းကဲ့သို့သော ပြဿနာများဖြစ်စေပြီး မတော်တဆမှုများနှင့် အရေးပေါ်အခြေအနေများကို ဖြစ်ပေါ်စေပါသည်။ တောင်တန်းများနှင့် သဘာဝကို ခံစားရန်အတွက် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်ပြီး တင်းကျပ်မှုမရှိသော အစီအစဉ်တစ်ခု ချမှတ်ပါ။



ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းမှ တောင်များအတွက် 登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို Compass ဝက်ဘ်ဆိုက် သို့မဟုတ် EX app မှ တင်သွင်းနိုင်ပါသည်။



- > 登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို ဝက်ဘ်ဆိုက် သို့မဟုတ် အက်ပလီကေးရှင်းစခရင်မှတစ်ဆင့် ပြင်ဆင်နိုင်ပါသည်။
- > တင်သွင်းထားသော 登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူများအဖြစ် တာဝန်ယူမည့် မိသားစုနှင့် မိတ်ဆွေများကို ဝေမျှပေးနိုင်ပါသည်။
- > သင် အချိန်ဇယားရေးဆွဲထားသော ပြန်ဆင်းချိန်သည် အလွန်အမင်း နှောင့်နှေးနေပြီး ပြန်လည်ဆင်းသက်ကြောင်းကို သင့်ထံမှ အသိပေးလာခြင်းမရှိပါက သင်ပြန်ဆင်းမလာကြောင်း အတည်ပြုသည့် အီးမေးလ်ကို အရေးပေါ်ဆက်သွယ်ရမည့်သူများထံ ပေးပို့မည်ဖြစ်ပါသည်။
- > ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ဒေသခံအစိုးရများနှင့် ရဲတပ်ဖွဲ့အားလုံးနီးပါးနှင့် သဘောတူညီချက်များ ပြုလုပ်ထားပြီးဖြစ်ပြီး အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သင့်登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို မျှဝေအသုံးပြုသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။
- > EX app သည် တောင်တက်နေစဉ်အတွင်း မြေပုံများ၊ လက်ရှိတည်နေရာ၊ တောင်တက်လမ်းကြောင်း၏ အဆင့်၊ ရာသီဥတု သတင်းအချက်အလက်နှင့် အခြားအသုံးဝင်သောအချက်အလက်များကို စစ်ဆေးရန် ခွင့်ပြုပေးထားပါသည်။



ဝက်ဘ်စာမျက်နှာ



EX app



တောင်တက်နေစဉ် SOS

Compass ဖြင့် 登山届 (TOZAN-TODOKE) တင်သွင်းမှုစနစ်ကို တောင်တန်းဘေးကင်းရေးအစီအမံများကွန်ယက်ကောင်စီမှ ကိုင်တွယ်ဆောင်ရွက်ပါသည်။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် ၎င်းသည် မတော်တဆမှုဖြစ်ပွားသူများကို ကယ်ဆယ်ရန်နှင့် ရှာဖွေရန်အတွက် ရဲတပ်ဖွဲ့နှင့် ဒေသဆိုင်ရာအာဏာပိုင်များနှင့် ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရာတွင် အသုံးဝင်ပါသည်။

**တောင်တန်းဘေးကင်းရေးအစီအမံများကွန်ယက်ကောင်စီ**



သင်၏登山届 (TOZAN-TODOKE) ကို Compass ဖြင့် တင်သွင်းပါ!



# တောင်တက်ခြင်းအတွက် လမ်းညွှန်ချက်များ

## မီးတောင်တက်သည့်အခါ အောက်ပါအချက်များကို သတိပြုပြီး သင့်အတွက် အန္တရာယ်ရှိခြင်းကို လျော့ချပါ။

- မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုသည် သတိပေးချက် တစ်စုံတစ်ရာမရှိဘဲ ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။ မီးတောင်ဝအနီးရှိ အခြေအနေကို အမြဲ သတိထားပါ။
- အကယ်၍ အခိုးအငွေ့ကဲ့သို့သော ပုံမှန် မဟုတ်သော ဖြစ်စဉ်တစ်ခုခုကို သတိပြုမိပါက ဘေးကင်းရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ ပါ သို့မဟုတ် ဆင်းသက်ပါ။ ပြီးလျှင် ဒေသခံ မြူနီစီပယ်၊ ရဲတပ်ဖွဲ့၊ မိုးလေဝသစောင့်ကြည့်ရေးဌာန စသည်တို့သို့ အခြေအနေကို သတင်းပို့ပါ။
- မီးတောင်မှထွက်လာသော ဓာတ်ငွေ့များသည် လေထက်ပိုမိုလေးလံသောကြောင့် ချိုင့်ဝှမ်းဧရိယာများ၊ တောင်ကြားများ စသည်တို့တွင် စုပုံနေနိုင်ပါသည်။ ထိုကဲ့သို့သောဧရိယာများထဲသို့ မည်သည့်အခါမှ မဝင်ပါနှင့်။



- တောင်တက်နေစဉ်အတွင်း သင့်မိဘိုင်းဖုန်းကို ဖွင့်ထားပြီး အရေးပေါ်သတိပေးချက်အီးမေးလ်များနှင့် ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးအတွက် အစိုးရအရေးပေါ်ရေဒီယိုစနစ်မှ ဝင်လာသော သတင်းများကို စောင့်ကြည့်ပါ။ ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာများ လိုင်းသိပ်မမိသော နေရာများလည်း ရှိနိုင်သောကြောင့် သင့်ကိရိယာ၏ လိုင်းကောင်းစွာမိနေခြင်း ရှိမရှိ စစ်ဆေးထားရန် အရေးကြီးပါသည်။
- မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုကြောင့် မီးတောင်ဝအနီးတွင် အလွန်ကြီးမားသော သို့မဟုတ် သေးငယ်သော ကျောက်တုံးများနှင့် အစအနများမရေမတွက်နိုင်အောင် လွင့်စင်ထွက်လာနိုင်ပြီး ၎င်းတို့သည် သင့်အသက် သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ်ကို တိုက်ရိုက်ခြိမ်းခြောက်နိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ သင့်သည် မီးတောင်ပေါက်ကွဲမှုနှင့် ကြုံတွေ့ရပါက မီးတောင်ဝမှ ချက်ချင်းဝေးရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ကာကွယ်နိုင်မည့် အနီးအနားရှိ တံ၊ ခိုလှုံရာ သို့မဟုတ် ကျောက်တုံးအကွယ်ကဲ့သို့သော နေရာများသို့ ရှောင်တိမ်းပါ။ ထို့အပြင် တံလ်မက်နှင့် အကာအကွယ်မျက်မှန်များကို ဝတ်ဆင်ပြီး ပါးစပ်ကို နှာခေါင်းစည်း သို့မဟုတ် စိုစွတ်သော တဘက်စသည်တို့ဖြင့် ဖုံးအုပ်ထားပါ။



### <တောင်တက်ခြင်းမပြုမီ ဆက်သွယ်ရေးရရှိနိုင်သော ဧရိယာများကို စစ်ဆေးထားပါ>

မိုဘိုင်းဖုန်းကုမ္ပဏီအချို့သည် တောင်တက်လမ်းကြောင်းများပေါ်တွင် ဆက်သွယ်ရေးရရှိနိုင်သည့်နေရာများကို ပြသသည့် ဧရိယာမြေပုံများကို ပံ့ပိုးပေးထားပါသည်။ သို့မဟုတ် စမတ်ဖုန်းကို ဂြိုဟ်တုများနှင့် တိုက်ရိုက် ဆက်သွယ်နိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ထွက်ခွာခြင်းမပြုမီ ဝက်ဘ်ဆိုက်များ စသည်တို့ကို စစ်ဆေးသင့်ပါသည်။



NTT Docomo မှ ပြင်ဆင်ပေးထားပါသည်  
([https://www.docomo.ne.jp/area/service\\_area/mountains/index.html](https://www.docomo.ne.jp/area/service_area/mountains/index.html))



လိုအပ်သော ပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာများ	မီးတောင်တက်သည့်အခါ မည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုမည်နည်း	စစ်ဆေးမှုကော်လံ
မီးတောင်ဘေးအန္တရာယ်ကာကွယ်ရေးမြေပုံ၊ မီးတောင် ဘေးအန္တရာယ်ပြမြေပုံ	မီးတောင်ဖြစ်စဉ်များ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုအတိုင်းအတာ၊ ဘေးလွတ်ရာသို့ ရွှေ့ပြောင်းရမည့်နေရာများ စသည်တို့ကို နားလည်ရန် အသုံးပြုပါသည်။	<input type="checkbox"/>
ဟဲလ်မက်	ကျောက်တုံးများ၊ အစအနများနှင့် မီးတောင်ပြာများမှ ဦးခေါင်းကို ကာကွယ်ရန်အတွက် အသုံးဝင်ပါသည်။	<input type="checkbox"/>
အကာအကွယ်မျက်မှန်များ	မီးတောင်ပြာများ မျက်လုံးထဲ မဝင်စေရန် ကာကွယ်ပေးပါသည်။	<input type="checkbox"/>
တဘက်	မီးတောင်ပြာများကို ရှုရှိုက်မိခြင်းမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် ပါးစပ်ကို ဖုံးအုပ်ရန် သို့မဟုတ် ကျိုးနေသော အရိုးကို စည်းနှောင်ရန်	<input type="checkbox"/>
မိုးကာပစ္စည်းများ	မိုးရေ သို့မဟုတ် ကျဆင်းလာသော မီးတောင်ပြာများမှ ကာကွယ်ရန်အတွက် အသုံးဝင်ပါသည်။	<input type="checkbox"/>
ခေါင်းစွပ်ဓာတ်မီး	မီးတောင်ပြာများကြောင့် မြင်ကွင်းမကောင်းသည့်အခါတွင် အသုံးဝင်ပါသည်။	<input type="checkbox"/>
မိုဘိုင်းဖုန်း သို့မဟုတ် အခြားဆက်သွယ်ရေးကိရိယာ၊ အပိုဘက်ထရီများ	သတင်းအချက်အလက်ရယူရန်၊ သတင်းပို့ရန်နှင့် ကယ်ဆယ်ရေးတောင်းခံရန် တို့အတွက် အသုံးပြုပါသည်။	<input type="checkbox"/>
အရေးပေါ်အစားအစာ၊ သောက်သုံးရေ	ကယ်ဆယ်ရေးစောင့်ဆိုင်းနေစဉ်အတွင်း စားသောက်ရန် စားစရာနှင့် သောက်စရာများ	<input type="checkbox"/>
တောင်တက်မြေပုံ၊ သံလိုက်အိမ်မြှောင်	လမ်းကြောင်းကို မမြင်ရတော့ပါက သို့မဟုတ် ဦးတည်ရာ လမ်းကြောင်းပျောက်ဆုံးသွားပါက ဆင်းသက်ရာတွင် အကူအညီပေးရန်အတွက်	<input type="checkbox"/>

မေးမြန်းစုံစမ်းလိုပါက ဆက်သွယ်ရန် - \* ဤနေရာတွင် ဖော်ပြထားသည့် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများနှင့် ကိရိယာများမှာ မီးတောင်တက်ရာတွင် လိုအပ်သော ပစ္စည်းများသာ ပါဝင်ပါသည်။