ज्वालामुखीको पहाडहरू

आरोहणको तयारी

ज्वालामुखी पहाडहरूले हामीलाई धेरै तरिकाले फाइदा पुर्‍याउँछ ।
तातो पानीका मुहानहरू (ओनसेन), दृश्यहरू, झरनाको पानी, उर्वर माटो...
यद्यपि, ज्वालामुखी विस्फोट भयो भने यसले ठूलो विपत्ति निम्त्याउँछ ।
आरोहणको तयारी गर्दा ज्वालामुखीको पहाडहरूबारे राम्रो ज्ञान हुनु अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ ।

"सक्रिय ज्वालामुखीहरू" शब्दले ती ज्वालामुखीहरूलाई जनाउँछ जुन लगभग विगत १०,००० वर्षमा विस्फोट भएका छन्, वा जसले हालसम्म पनि उच्च स्तरको क्रियाशीलता देखाइरहेका छन् ।
जापानमा १११ सक्रिय ज्वालामुखीहरू छन् (△)। यी मध्ये, ३४ वटा १०० प्रसिद्ध जापानी हिमालहरूको सूचीमा समावेश गर्नका लागि छनोट गरिएका छन् (▲)।

मन्त्रिपरिषद कार्यालय
जापान मौसम विज्ञान नियोग (JMA)

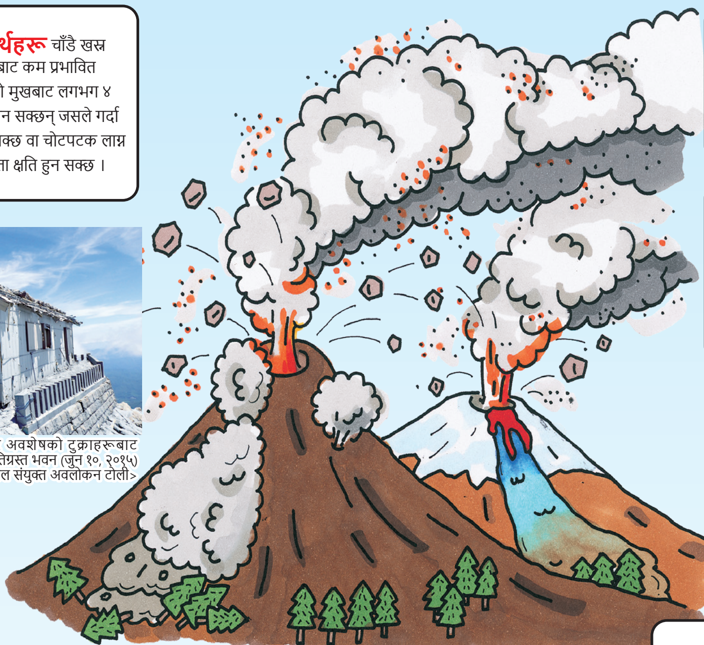
आरोहण गर्दा ज्वालामुखीय विपत्तिको जोखिम

पर्वतारोहीहरू माझ लोकप्रिय रहेका केही हिमालहरू सक्रिय ज्वालामुखीहरू (एक्टिभ भोल्क्यानो) भएका हिमालहरू हुन् । ज्वालामुखी (भोल्क्यानो) विस्फोट हुँदा निम्न लिखित जस्ता घटनाहरू अचानक हुन सक्छन् ।

विस्फोटको समयमा हुने ज्वालामुखीय घटना

निस्किएका ठूला पदार्थहरू चाँडै खस्न सक्छन् किनभने तिनीहरू हावाबाट कम प्रभावित हुन्छन् । तिनीहरू ज्वालामुखीको मुखबाट लगभग ४ किलोमिटर भित्रसम्म उडेर आउन सक्छन् जसले गर्दा पर्वतारोही र अरूको मृत्यु हुन सक्छ वा चोटपटक लाग्न सक्छ, वा भवनहरू नष्ट हुने जस्ता क्षति हुन सक्छ ।

▲ओन्ताकेसान हिमाल: ढुङ्गा र अवशेषको टुक्राहरूबाट क्षतिग्रस्त भवन (जुन १०, २०१५)
<फोटो: ओन्टाकेसान हिमाल संयुक्त अवलोकन टोली>



हावाले **ल्यापिल्ली** लाई ज्वालामुखीको मुखबाट १० किलोमिटर भन्दा बढीको दुरीसम्म उछिट्याउन सक्छ । यदि तपाईंको शरीरको कुनै संवेदनशील अङ्गमा विशेष गरी ज्वालामुखीको मुख नजिक हुँदा ठोकिन पुग्यो भने यो जीवनको लागि खतरा हुन सक्छ ।

ज्वालामुखीको खरानी आफैले मानव जीवनको लागि धेरै उच्च जोखिम निम्त्याउँदैन, तर यसले आँखालाई हानि पुऱ्याउन सक्ने, वा दृष्टि कमजोर हुन सक्ने वा सवारी साधनहरूमा यात्रा गर्न असमर्थ हुन सक्ने जस्ता समस्याहरू निम्त्याउन सक्ने खतरा हुन्छ ।

▲हिमाल उनजेन: ज्वालामुखीको खरानी हावामा उडिरहेको
<फोटो: शिमाबारा सहरद्वारा उपलब्ध गराइएको>

पाइरोक्लास्टिक प्रवाह एउटा यस्तो घटना हो जहाँ उच्च-तापमानको ज्वालामुखीको खरानी, ज्वालामुखीय ब्लकहरू, र अन्य पाइरोक्लास्टिक सामग्रीहरू ज्वालामुखीय ग्याँसहरूसँग मिल्छन् र उच्च गतिमा तलतिर बग्छन् । तल झर्ने गति केही दसौँ किलोमिटर प्रति घण्टादेखि एक सय र केही दसौँ किलोमिटर प्रति घण्टासम्म हुन सक्छ, र तापक्रम केही सय डिग्री सेल्सियससम्म पुग्न सक्छ । यी बहावहरूले आवागमन योग्य क्षेत्रहरूलाई जलाउन र पुर्न सक्छन् ।

▲ हिमालमा पाइरोक्लास्टिक बग्दै गरेको । उनजेन (जुन २४, १९९४)

ज्वालामुखीको मुख वा फ्युमरोलहरूबाट निस्कने **ज्वालामुखी ग्याँसहरूमा** हाइड्रोजन सल्फाइड र सल्फर डाइअक्साइड जस्ता पदार्थहरू हुन्छन् र यदि सास फेर्दा यी पदार्थहरू शरीर भित्र गयो भने मृत्यु हुन सक्छ । यी ग्याँसहरू हावाभन्दा गह्रौँ हुन्छन् त्यसैले तिनीहरू होचो क्षेत्रहरू, उपत्यकाहरू, आदिमा जम्मा हुन सक्छन्।

▲मियाकेजिमा टापु: ज्वालामुखीय ग्याँसको असरले रुखहरू ओइलिए (मे २२, २००३)

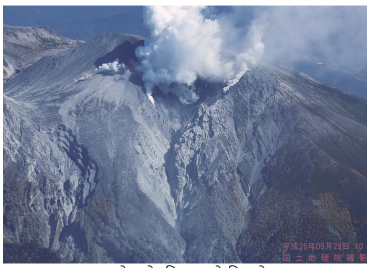
हिउँ पग्लेको प्रकारको माटोको प्रवाह एउटा यस्तो घटना हो जहाँ हिउँको मौसममा पाइरोक्लास्टिक प्रवाह वा अन्य ज्वालामुखीय गतिविधिको तापले ढलानमा हिउँ पग्लिन्छ र त्यसको परिणाम स्वरूप वरपरको माटो र चट्टानहरूलाई तान्दै पानी उच्च गतिमा तल तर्फ बग्न थाल्छ। तल झर्ने गति प्रति घण्टा ६० किलोमिटरभन्दा बढी हुन सक्छ जसले गर्दा व्यापक क्षेत्रमा ठूलो मात्रामा विपत्ति निम्त्याउन सक्छ ।

▲टोकाचिडाकेमा हिउँ पग्लने प्रकारको हिलो प्रवाह (मे २४, १९२६)

पर्वतारोहीहरूलाई हानि पुगेका घटनाहरू

ओन्टाके हिमालको विस्फोट
(सेप्टेम्बर २७, २०१४)

सेप्टेम्बर २७, २०१४ मा बिहान ११:५२ बजे, नागानो जिल्ला र गिफु जिल्लाको सिमानामा ओन्टाके हिमालमा अचानक विस्फोट भयो । यस विस्फोटबाट मृत्यु वा बेपत्ता हुनेको सङ्ख्या ६३ थियो ।



▲ओन्टाके हिमालको विस्फोट
(सेप्टेम्बर २९, २०१४ मा लिइएको तस्विर)

निगाता-याकेयामाको विस्फोट
(जुलाई २८, १९७४)

जुलाई २८, १९७४ मा बिहान २:५० बजे, निगाता प्रान्तमा निगाता-याकेयामा ज्वालामुखी विस्फोट भएको थियो । पहाडको शिखर नजिकै शिविर बनाएका तीन पर्वतारोहीहरूको ढुङ्गा र अवशेषको टुक्राले लागेर मृत्यु भयो ।

▲निगाता-याकेयामाको विस्फोट
(जुलाई २८, १९७४ मा लिइएको तस्विर)

आदातारायामा हिमाल ज्वालामुखीय ग्याँस प्रकोप (सेप्टेम्बर १५, १९९७)

फुकुशिमा प्रान्तको आदातारायामा हिमालको नुमानो-ताइरा ज्वालामुखीको मुखमा जम्मा भएको हाइड्रोजन सल्फाइडको विषाक्तताको कारण चार जना पर्वतारोहीहरूको मृत्यु भयो ।

▲आदातारा हिमालको नुमानो-ताइरा ज्वालामुखीको मुख
(अक्टोबर २३, २००४ मा खिचिएको फोटो)

सङ्कलन गर्नुका साथै सञ्चारका माध्यमहरू सुनिश्चित गर्नु समावेश छ, जसमा 登山届 (TOZAN-TODOKE) पेस गर्नु समावेश छ ।

<चढ्नु अघि अन्तिम जाँच>

登山届 (TOZAN-TODOKE) को तयारी र पेस गर्नु

TOZAN-TODOKE पदयात्रामा जानु अघिको पहिलो चरण हो (पदयात्रा, आरोहण, वा दुर्गम क्षेत्रको यात्रा)

जापानी पहाडहरूमा तपाईंको जीवन रेखा TOZAN-TODOKE/登山届

【यो के हो?】"登山届" (TOZAN-TODOKE) एक हिमाली गतिविधि दर्ता फारम हो । यो हिमाली क्षेत्रमा प्रवेश गर्नु अघि पेस गरिएको एउटा महत्त्वपूर्ण कार्य योजना हो । जापानमा यो सुरक्षित साहसिक यात्राको लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरणहरू मध्येको एक हो ।

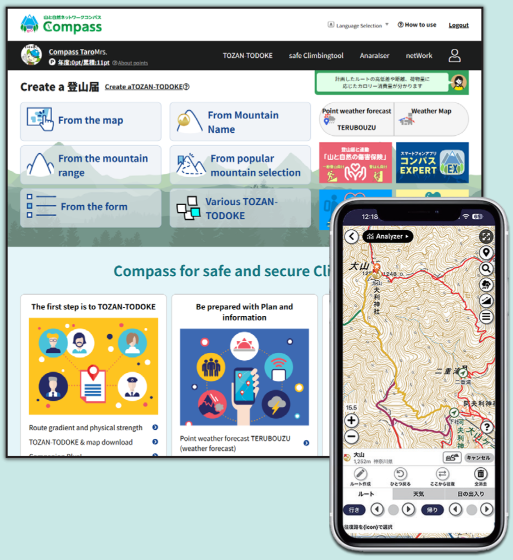
【तपाईंलाई यो किन चाहिन्छ?】 जापानका हिमालहरू सुन्दर छन् तर अनुमान गर्न नसकिने छन् । यदि तपाईं दुर्घटनामा पर्नुभयो वा हराउनुभयो भने, तपाईंको 登山届 (TOZAN-TODOKE) उद्धार टोलीहरूको लागि "नक्सा" को रूपमा काम गर्छ । यसले उनीहरूलाई तपाईंलाई सकेसम्म चाँडो फेला पार्न सकोस् भनी सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्छ ।

【कसरी बुझाउने?】 सबैभन्दा सजिलो तरिका अनलाइन हो ! जापानी प्रहरी र हिमाली उद्धार टोलीहरूले प्रयोग गर्ने मानक डिजिटल प्लेटफर्म कम्पास (माउन्ट-कम्पास) मार्फत 登山届 (TOZAN-TODOKE) पेस गर्न सकिन्छ ।

अवतरणसहित सबै चरणहरू आरोहणको भाग हुन् ।
आरोहणमा शरीरको ऊर्जा खर्च हुँदा प्रायः दुर्घटना र आपत्कालीन अवस्थाहरू निम्त्याउँछन्, जस्तै मांसपेशी थकान जस्ता समस्याहरूका कारण आरोहणमा ढिलाइ हुनु, वा ओर्लने क्रममा हिँड्न गाह्रो हुनु, लड्नु वा चिप्लनु जस्ता समस्याहरू ।
पहाड र प्रकृतिको आनन्द लिनको लागि कृपया एउटा उचित, अनावश्यक दबाब रहित योजना बनाउनुहोस् ।

Mountain and Nature Network Compass

तपाईंले कम्पास वेबसाइट वा EX एपबाट जापानभरका हिमालहरूको लागि 登山届 (TOZAN-TODOKE) पेस गर्न सक्नुहुन्छ ।



- तपाईंले वेब वा एप स्क्रिनबाट 登山届 (TOZAN-TODOKE) तयारी गर्न सक्नुहुन्छ ।
- पेस गरिएको 登山届 (TOZAN-TODOKE) परिवार र साथीहरूसँग साझा गर्न सकिन्छ, जसले आपत्कालीन सम्पर्कको रूपमा काम गर्छन् ।
- यदि तपाईंको निर्धारित अवतरण समय धेरै ढिलो भयो र तपाईंले अवतरणको सूचना प्रदान गर्नुभएन भने तपाईं अवतरण गर्नुभएको छैन भनेर पुष्टि गर्ने इमेल तपाईंको आपत्कालीन सम्पर्कहरूलाई पठाइनेछ ।
- जापानभरि लगभग सबै स्थानीय सरकारहरू र प्रहरीहरूसँग सम्झौताहरू गरिएका छन्, र आपत्कालीन अवस्थामा तपाईंको 登山届 (TOZAN-TODOKE) साझा गरिन्छ ।
- EX एपले आरोहण गर्दा नक्सा, हालको स्थान, आरोहण मार्गको कठिनाइ स्तर, मौसमको जानकारी र अन्य उपयोगी जानकारी जाँच गर्न अनुमति दिन्छ ।

वेब पेज | EX एप | आरोहण गर्दा SOS

कम्पास 登山届 (TOZAN-TODOKE) पेस गर्ने प्रणाली हिमाली सुरक्षा उपाय नेटवर्क परिषदद्वारा सञ्चालित छ । आपत्कालीन अवस्थामा यो दुर्घटना पीडितहरूको उद्धार र खोजीमा प्रहरी र स्थानीय अधिकारीहरूसँग समन्वय गर्नको लागि उपयोगी छ ।

हिमाली सुरक्षा उपाय नेटवर्क परिषद

- The Japanese Alpine Club
- Japan Mountaineering & Sport Climbing Association
- Mountain and Nature Network: Compass
- JAPAN WORKERS ALPINE FEDERATION
- Japan Mountain Guides Association

कम्पासको साथ आफ्नो 登山届 (TOZAN-TODOKE) पेस गर्नुहोस् !

पर्वतारोहण मन पराउने मानिसहरूमा आफूलाई बचाउन सावधानी अपनाउनु उचित शिष्टाचारको भाग हो र यसमा ज्वालामुखीय गतिविधि सम्बन्धी जानकारी

जानकारीलाई सही तरिकाले बुझ्नुहोस्

ज्वालामुखी सतर्कताको स्तर

जापान मौसम विज्ञान नियोगद्वारा जारी (JMA) द्वारा ज्वालामुखीय चेतावनीहरूसँगै ज्वालामुखी सतर्कताको स्तर जारी गरिन्छ । सूचकलाई ५ स्तरमा वर्गीकृत गरिएको छ, प्रत्येक स्तरसँग सम्बन्धित किवर्डहरू छन्: सुरक्षित ठाउँमा जाने काम, वृद्धवृद्धालाई सुरक्षित ठाउँमा लैजाने काम आदि, ज्वालामुखीको निकट जानमा प्रतिबन्ध, ज्वालामुखीको मुखको निकट जानमा प्रतिबन्ध, र बढ्दो गतिविधिको सम्भावना । यी तहहरूले कुन क्षेत्रको बारेमा चेतावनी आवश्यक छ र बासिन्दाहरूले चाल्नुपर्ने विपद् रोकथामका कदमहरू आदिलाई व्यक्त गर्छन् ।
ज्वालामुखी पहाड चढ्नु अघि त्यो ज्वालामुखीको ज्वालामुखीय सतर्कता स्तर जाँच गर्न निश्चित गर्नुहोस् ।
प्रत्येक ज्वालामुखीको लागि ज्वालामुखीय सतर्कता स्तर बढाउने र घटाउने मापदण्डहरू पहिले नै निर्दिष्ट र घोषणा गरिएका हुन्छन् । यी मापदण्डहरू नियमित रूपमा जाँच गर्नुहोस्, र ज्वालामुखीय सतर्कताको स्तर बढ्नको लागि ज्वालामुखी कति सक्रिय हुनुपर्छ भनेर पत्ता लगाउनुहोस् ।

चेतावनी/पूर्वानुमान	लक्षित क्षेत्र	स्तर र किवर्ड	
ज्वालामुखीय चेतावनी (आवासीय क्षेत्रहरू) अथवा "ज्वालामुखीय चेतावनी"	आवासीय क्षेत्रहरू र ज्वालामुखीको मुखको नजिकका क्षेत्रहरू	5	सुरक्षित ठाउँमा जाने
		4	प्रौढ अवस्थाकाहरू, आदिलाई सुरक्षित स्थानमा लैजाने कार्य
ज्वालामुखीय चेतावनी (ज्वालामुखीको मुख वरिपरि) वा "ज्वालामुखीको मुख वरिपरि जाँदा दिइने चेतावनी"	ज्वालामुखीको मुखदेखि नजिकैको आवासीय क्षेत्रहरूसम्म	3	ज्वालामुखीको निकट जानमा प्रतिबन्ध
	ज्वालामुखीको मुख नजिक	2	ज्वालामुखीको मुखको निकट जानमा प्रतिबन्ध
ज्वालामुखीय पूर्वानुमान	ज्वालामुखीको मुख भित्र आदि ।	1	बढ्दो गतिविधिको सम्भावना

ज्वालामुखीय गतिविधिको विवरण (अतिरिक्त)

ज्वालामुखीय गतिविधिमा परिवर्तनहरू देखिएमा जुन ज्वालामुखी सतर्कता स्तर बढाउनको लागि मापदण्ड पूरा गर्दैनन्, स्थानीय सरोकारवालाहरू र साधारण मानिसहरूलाई ज्वालामुखीय गतिविधिको बढ्दो जोखिमको बारेमा जानकारी गराउन JMA द्वारा स्पष्ट रूपमा "अतिरिक्त" लेबल गरिएको ज्वालामुखीय गतिविधिको विवरण (अतिरिक्त) जारी गरिन्छ ।
ज्वालामुखी चढ्नु अघि, JMA वेबसाइट, आदिमा ज्वालामुखीको लागि ज्वालामुखीय गतिविधिको विवरण (अतिरिक्त) जारी गरिएको छ कि छैन जाँच गर्नुहोस् ।
यदि थप विवरणहरू जारी गरिएको छ भने ज्वालामुखी सक्रिय हुँदै जाने सम्भावना हुन्छ त्यसैले तपाईंले स्थानीय नगरपालिकाहरूले लगाएको ज्वालामुखीको निकट जानमा लगाएको प्रतिबन्ध जस्ता जानकारी जाँच गर्न आवश्यक छ, र JMA द्वारा जारी गरिएको जानकारीको बारेमा सचेत रहनुहोस् ।

विस्फोटनका सूचनाहरू

ज्वालामुखीय विस्फोट भएको तथ्यलाई द्रुत गतिमा सम्प्रेषण गर्ने जानकारी नै विस्फोटनका सूचनाहरू हुन् । यी सूचनाहरूले पर्वतारोहीहरू तथा बासिन्दाहरूलाई ज्वालामुखी विस्फोट भएको तथ्यलाई छिटो र संक्षिप्त रूपमा बुझाउँछन्, र प्रभावित व्यक्तिहरूले आफ्नो सुरक्षाको लागि आवश्यक कदम चाल्न सकून् भनेर JMA द्वारा जारी गरिन्छ ।
यदि विस्फोटको सूचनाहरू जारी गरियो भने तपाईंले आफ्नो सुरक्षा सुनिश्चित गर्न तुरुन्तै कदम चाल्नुपर्छ । यसमा हिचकिचाउनको लागि समय छैन ।
रेडियो वा मोबाइल टर्मिनल आदि प्रयोग गरेर आरोहण गर्दा पनि विस्फोटको सूचनाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

*JMA द्वारा निरन्तर निगरानीमा रहेका सबै ज्वालामुखीहरूको लागि विस्फोटको सूचनाहरू जारी गरिन्छ, तर यदि सामान्यतः विस्फोट भइरहने ज्वालामुखी, सामान्य स्तरमा नै विस्फोट हुन्छ वा विस्फोटको तीव्रता सानो छ र विस्फोट भएको तुरुन्तै पुष्टि गर्न सकिँदैन भने त्यस्तो बेला कुनै सूचना जारी गरिँदैन ।

सङ्कलन गर्नुका साथै सञ्चारका माध्यमहरू सुनिश्चित गर्नु समावेश छ, जसमा 登山届 (TOZAN-TODOKE) पेस गर्नु समावेश छ ।

<चढ्नु अघि अन्तिम जाँच>

登山届 (TOZAN-TODOKE) को तयारी र पेस गर्नु

TOZAN-TODOKE पदयात्रामा जानु अघिको पहिलो चरण हो (पदयात्रा, आरोहण, वा दुर्गम क्षेत्रको यात्रा)

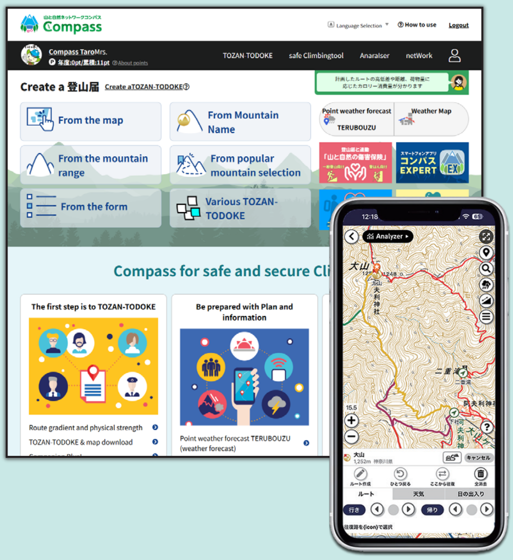
जापानी पहाडहरूमा तपाईंको जीवन रेखा TOZAN-TODOKE/登山届

【यो के हो?】"登山届" (TOZAN-TODOKE) एक हिमाली गतिविधि दर्ता फारम हो । यो हिमाली क्षेत्रमा प्रवेश गर्नु अघि पेस गरिएको एउटा महत्त्वपूर्ण कार्य योजना हो । जापानमा यो सुरक्षित साहसिक यात्राको लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चरणहरू मध्येको एक हो ।
【तपाईंलाई यो किन चाहिन्छ?】 जापानका हिमालहरू सुन्दर छन् तर अनुमान गर्न नसकिने छन् । यदि तपाईं दुर्घटनामा पर्नुभयो वा हराउनुभयो भने, तपाईंको 登山届 (TOZAN-TODOKE) उद्धार टोलीहरूको लागि "नक्सा" को रूपमा काम गर्छ । यसले उनीहरूलाई तपाईंलाई सकेसम्म चाँडो फेला पार्न सकोस् भनी सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्छ ।
【कसरी बुझाउने?】 सबैभन्दा सजिलो तरिका अनलाइन हो ! जापानी प्रहरी र हिमाली उद्धार टोलीहरूले प्रयोग गर्ने मानक डिजिटल प्लेटफर्म कम्पास (माउन्ट-कम्पास) मार्फत 登山届 (TOZAN-TODOKE) पेस गर्न सकिन्छ ।

अवतरणसहित सबै चरणहरू आरोहणको भाग हुन् ।
आरोहणमा शरीरको ऊर्जा खर्च हुँदा प्रायः दुर्घटना र आपत्कालीन अवस्थाहरू निम्त्याउँछन्, जस्तै मांसपेशी थकान जस्ता समस्याहरूका कारण आरोहणमा ढिलाइ हुनु, वा ओर्लने क्रममा हिँड्न गाह्रो हुनु, लड्नु वा चिप्लनु जस्ता समस्याहरू ।
पहाड र प्रकृतिको आनन्द लिनको लागि कृपया एउटा उचित, अनावश्यक दबाब रहित योजना बनाउनुहोस् ।

Mountain and Nature Network Compass

तपाईंले कम्पास वेबसाइट वा EX एपबाट जापानभरका हिमालहरूको लागि 登山届 (TOZAN-TODOKE) पेस गर्न सक्नुहुन्छ ।



- तपाईंले वेब वा एप स्क्रिनबाट 登山届 (TOZAN-TODOKE) तयारी गर्न सक्नुहुन्छ ।
- पेस गरिएको 登山届 (TOZAN-TODOKE) परिवार र साथीहरूसँग साझा गर्न सकिन्छ, जसले आपत्कालीन सम्पर्कको रूपमा काम गर्छन् ।
- यदि तपाईंको निर्धारित अवतरण समय धेरै ढिलो भयो र तपाईंले अवतरणको सूचना प्रदान गर्नुभएन भने तपाईं अवतरण गर्नुभएको छैन भनेर पुष्टि गर्ने इमेल तपाईंको आपत्कालीन सम्पर्कहरूलाई पठाइनेछ ।
- जापानभरि लगभग सबै स्थानीय सरकारहरू र प्रहरीहरूसँग सम्झौताहरू गरिएका छन्, र आपत्कालीन अवस्थामा तपाईंको 登山届 (TOZAN-TODOKE) साझा गरिन्छ ।
- EX एपले आरोहण गर्दा नक्सा, हालको स्थान, आरोहण मार्गको कठिनाइ स्तर, मौसमको जानकारी र अन्य उपयोगी जानकारी जाँच गर्न अनुमति दिन्छ ।

वेब पेज | EX एप | आरोहण गर्दा SOS

**कम्पास 登山届 (TOZAN-TODOKE) पेस गर्ने प्रणाली हिमाली सुरक्षा उपाय नेटवर्क परिषदद्वारा सञ्चालित छ ।
आपत्कालीन अवस्थामा यो दुर्घटना पीडितहरूको उद्धार र खोजीमा प्रहरी र स्थानीय अधिकारीहरूसँग समन्वय गर्नको लागि उपयोगी छ ।**

हिमाली सुरक्षा उपाय नेटवर्क परिषद

The Japanese Alpine Club

Japan Mountaineering & Sport Climbing Association

Mountain and Nature Network: Compass

JAPAN WORKERS ALPINE FEDERATION

Japan Mountain Guides Association

कम्पासको साथ आफ्नो 登山届 (TOZAN-TODOKE) पेस गर्नुहोस् !

आरोहणका लागि दिशानिर्देशहरू

ज्वालामुखीको पहाड चढ्दा निम्न लिखित बुँदाहरूलाई ध्यानमा राखेर आफ्नो जोखिमलाई कम गर्नुहोस्

- कुनै पनि चेतावनी बिना नै विस्फोट हुन सक्छ। ज्वालामुखीको मुख(क्रेटर) नजिकको अवस्थाको बारेमा सधैँ सावधान रहनुहोस् !

- यदि तपाईँले धुवाँ जस्ता कुनै असामान्य घटना देख्नुभयो भने, सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् वा तल झर्नुहोस्, र स्थानीय नगरपालिका, प्रहरी, मौसम विज्ञान वेधशाला, आदिलाई स्थिति रिपोर्ट गर्नुहोस् ।

- ज्वालामुखीय ग्याँसहरू हावा भन्दा गह्रौं हुन्छन् त्यसैले तिनीहरू होचो क्षेत्रहरू, उपत्यकाहरू आदिमा जम्मा हुन सक्छन् । त्यस्ता क्षेत्रहरूमा कहिल्यै प्रवेश नगर्नुहोस् ।
- आरोहण गर्दा, आफ्नो मोबाइल फोनको पावर अन राख्नुहोस्, र आपतकालीन अलर्ट इमेलहरू र विपद् रोकथामको लागि सरकारी आपतकालीन रेडियो प्रणालीबाट आउने जानकारीलाई निगरानी गर्नुहोस् । सञ्चार उपकरणहरूको सिग्नल रिसेप्शन कमजोर हुने स्थानहरू हुन्छन् त्यसैले तपाईँको सिग्नल रिसेप्शनले काम गरिरहेको छ कि छैन भनेर जाँच गर्नु महत्त्वपूर्ण छ ।
- ज्वालामुखी विस्फोटको कारणले गर्दा ज्वालामुखीको मुख नजिकै अनगिन्ती चट्टान र ठूला र साना अवशेषका टुक्राहरू उडेर बाहिर निस्कन सक्छन् र तिनीहरूले तपाईँको जीवन वा शरीरलाई प्रत्यक्ष रूपमा खतरामा पार्न सक्छन् । यदि तपाईँले ज्वालामुखी विस्फोटन देख्नुभयो भने तुरुन्तै ज्वालामुखीको मुखबाट टाढा जानुहोस् र नजिकैको सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् जहाँ तपाईं आफ्नो शरीरलाई जोगाउन सक्नुहुन्छ, जस्तै झुपडी, आश्रयस्थल, वा ढुङ्गाको छायाँ । साथै, आफ्नो हेलमेट र चश्मा लगाउनुहोस् र आफ्नो मुखलाई मास्क वा ओसिलो तौलिया आदिले छोप्नुहोस् ।

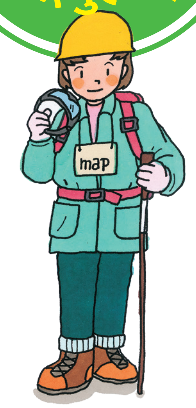
<चढ्नु अघि सञ्चार उपलब्ध हुने क्षेत्रहरू जाँच गर्नुहोस्>

केही मोबाइल फोन कम्पनीहरूले हिमाली पदमार्गहरूमा सञ्चार उपलब्ध छ भनेर देखाउने क्षेत्र नक्साहरू प्रदान गर्छन् । अथवा तपाईंले मानव निर्मित उपग्रहहरूसँग प्रत्यक्ष सञ्चार प्रदान गर्ने स्मार्टफोन सेवाहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । प्रस्थान गर्नु अघि तपाईंले वेबसाइटहरू आदि जाँच गर्नुपर्छ ।

एनटीटी डोकोमोद्वारा तयार पारिएको

(https://www.docomo.ne.jp/area/service_area/mountains/index.html)

आपूर्ति र उपकरण जाँच गर्नुहोस्



आपूर्ति/उपकरण	ज्वालामुखी चढ्दा कसरी प्रयोग गर्ने	कोलम जाँच गर्नुहोस्
ज्वालामुखी प्रकोप रोकथाम नक्सा, ज्वालामुखी जोखिम नक्सा	ज्वालामुखीय घटना, सुरक्षित ठाउँमा जाने बिन्दुहरू, आदि को प्रभावको दायरा बुझ्नको लागि प्रयोग गरिन्छ ।	☐
हेलमेट	ढुङ्गा, अवशेषको टुक्रा र ज्वालामुखीको खरानीबाट टाउकोलाई जोगाउनुको लागि उपयोगी	☐
चश्माहरू	ज्वालामुखीको खरानी आँखामा पर्नबाट जोगाउनुहोस्	☐
तौलिया	ज्वालामुखीको खरानी सास फेर्दा शरीर भित्र पस्नबाट रोक्न वा भाँचिएको हड्डी बाँध्नको लागि, आफ्नो मुख छोप्नको लागि	☐
वर्षा गियर	वर्षा वा ज्वालामुखीको खरानीबाट सुरक्षाको लागि उपयोगी	☐
हेडल्याम्प	ज्वालामुखीको खरानीको कारणले गर्दा कम दृश्यताको अवस्थामा उपयोगी	☐
मोबाइल फोन वा अन्य सञ्चारका उपकरण, जगेडा ब्याट्रीहरू	जानकारी प्राप्त गर्न, रिपोर्ट गर्न र उद्धार गर्न अनुरोध गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ	☐
आपत्कालीन खाना, पिउने पानी	उद्धारको प्रतीक्षा गर्दा खानुपर्ने खाना र पेय पदार्थहरू	☐
आरोहण नक्सा, कम्पास	यदि तपाईँले बाटो देख्न छोड्नुभयो वा आफ्नो दिशाभ्रम भयो भने ओरालो झर्न मद्दत गर्नको लागि	☐

*यहाँ सूचीबद्ध गरिएका सामग्री र उपकरणहरूमा ज्वालामुखी चढ्दा आवश्यक पर्ने वस्तुहरू मात्र समावेश छन् ।

जानकारीका लागि सम्पर्क गर्नुहोस्:

अनुसन्धान र रणनीतिक योजना, मन्त्रिपरिषद कार्यालय (विपद् व्यवस्थापन)
२-४-६ आकासाका, मिनाटो सहर, टोक्यो १०७-००५२ टेलिफोन ०३-५२५३-२१११ (मुख्य) (एक्स्टेन्सन ५१६७१)
ज्वालामुखी अवलोकन डिभिजन, भूकम्प विज्ञान र ज्वालामुखी विभाग, जापान मौसम विज्ञान एजेन्सी (JMA)
३-६-९ तोरानोमोन, मिनातो सहर, टोक्यो १०५-८४३१ टेलिफोन ०३-६७५८-३९०० (मुख्य) (एक्स्टेन्सन ५२०७)

मार्च २०२६ मा तयार पारिएको