

# SEVEN 7 STEPS TO AVALANCHE SAFETY



为了能在美丽的大自然中安全地度过登雪山的美好时光，事前准备、训练以及在事发现场能进行妥当的判断等等都很重要，另外还需要有各种各样的专业知识、技术、经验以及团队成员之间的合作。下述7个阶段记录着各个阶段所需的重要因素以及整体流程，请大家了解详情争取营救。

## 野雪区域的雪崩对策 | 7个阶段

MORE INFO [www.nadare.jp](http://www.nadare.jp)

**STEP 1**

### 雪山和滑雪场

BACKCOUNTRY AND SKI RESORTS

无人管理的野雪区域很是危险

- 和有丰富经验的人一起出行
- 雇佣有正式资格的导游※1

遵守滑雪场规定※2

- 请不要进入和规划区域邻接的禁区

**STEP 2**

### 携带装备

GET THE GEAR

携带雪崩信号发射器、探针、雪铲

- 只有装备也不能保证安全

配齐装备，定期和团队成员一起进行训练

**STEP 3**

### 进行训练

GET THE TRAINING

学习雪崩知识

- “要注意雪崩”的特征
- 地形的选择和气象变化对安全造成的威胁
- 团队集体的英明选择
- 搜索救助

学习登山技术

- 为保护自身安全所需的技术和知识
- 体力
- 掌握不受雪质影响的滑雪技术

学习应急措施

**STEP 4**

### 制定计划

MAKE A PLAN

调查山的地形和其他信息

- 制定适合团队的目标和限制

提交登山登记

查询登山当天的气象预报和雪崩信息

**STEP 5**

### 发现情况变化

KEEP AWARE OF THE SITUATION

积雪和气象的变化是指

- 雪崩预报和实际情况的差异
- 显示积雪不安定的直接证据
- 风、降雪、气温的变化
- 因风而移动的堆积雪

地形特征和遭遇危险的大小

- 复合地形还是简单地形
- 地形规模和安全地带
- 是否存在地形的隐患圈套

和团队成员之间怎样沟通呢？

- 大家对行程感到疲惫了吗？
- 有在意的问题时能直言吗？

结局的严重性是？

**STEP 6**

### 减少危险

REDUCE YOUR RISK

对于“要注意雪崩”最合适的安全战略

- 降低斜坡的角度，有效防止雪崩

掌握管理遭遇雪崩的时间、人数

- 易滑的斜面一个一个地进入
- 不在雪崩地形内休息、设营度夜
- 相互之间保持一定距离并迅速移动
- 和团队成员之间保持对话和视线联系
- 寻找更加安全的地形使用

和其他团队的关系

- 在自己的上下方特别是下方是否有其他团队
- 下方的安全状况不确定时，不故意制造雪崩

**STEP 7**

### 进行搜索救助

CONDUCT SEARCH AND RESCUE

时间决定一切，首先，事发现场的人应竭力应对

- 雪崩埋没10分钟之内先使其要露出脸
- 附近的人应配合救助※3

考虑到不能扩大受害状况

认为应对困难时，请迅速报警“110”

※1 公益社团法人日本山岳导游协会 ※2 全国滑雪安全对策协议会（滑雪运动安全标准） ※3 日本雪崩搜索救助协议会