

天候・路面に合わせた運転を!

冬道には、圧雪、アイスバーン、ブラックアイスバーンなど様々あり、どの路面でも車はすぐに止まることができません。

時間帯や場所によって道路状況は大きく変化し、スリップ等による正面衝突や路外逸脱事故、追突事故が発生する可能性があります。

スピードダウンと道路状況に合わせた慎重な運転に努めましょう。



「110番」の適正利用

「110番」は、事件・事故が発生した際の緊急電話です。

事件・事故などで通報した際は、慌てず、落ちついて質問に答えてください。

警察官が早く到着できるよう、その場所の住所や付近の目標となる建物などを正しくお伝えください。

相談や警察業務に関する要望や意見は、警察相談専用電話「#9110」をご利用ください。



危険コース外滑走!

スキー場のコース外には、立木衝突や道迷い、沢への転落など一歩間違えると命に関わるたくさんの危険が潜んでいます！

正しい知識と装備を身に付けスキー場のルールに従い、マナーを守って安全に滑りましょう。



これからも安全に
登山を楽しみましょう！

これからも無理のない運動と栄養を考え過ごしましょう。
登山を楽しめます。

飽和脂肪酸は、肉類や乳製品、チヨコレートなどに多く含まれています。
不飽和脂肪酸は、植物油や魚の脂などに含まれています。
筋肉を動かすエネルギーだけでなく寒いときに体を震わせ体温を上げるためにエネルギーなど多くのエネルギーが必要となります。

人間に必要な三大栄養素とはタンパク質・炭水化物・脂質です。
今回は脂質についてお話しします。
今日は脂質についてお話しします。

安全登山だより

第20号