



Cảnh báo

# Dangantozan Leo núi xuyên đêm

Dangantozan chỉ việc leo núi xuyên đêm mà không nghỉ lại Yamagoya (trạm dừng chân trên núi). Leo núi xuyên đêm rất nguy hiểm vì nó tiềm ẩn nhiều rủi ro.



Hãy nghỉ ngơi thật nhiều để tận hưởng chuyến leo núi thoải mái và an toàn trên Núi Phú Sĩ theo lịch trình linh hoạt.



## NGUY HIỂM Sợ độ cao

Núi Phú Sĩ ở độ cao lớn, áp suất và lượng Oxy thấp, cơ thể không kịp thích nghi với sự thay đổi có thể gây ra các triệu chứng như buồn nôn, nhức đầu, chóng mặt (say độ cao). Thiếu ngủ do leo núi xuyên đêm sẽ làm giảm thể lực và tăng nguy cơ say độ cao.

- ✓ Ngủ/ngỉ tại Yamagoya
- ✓ Lên kế hoạch để leo núi một cách thông thả



## NGUY HIỂM Hạ thân nhiệt

Tại đỉnh, nhiệt độ tối thiểu có thể xuống dưới mức đóng băng ngay cả trong mùa hè. Leo núi xuyên đêm sẽ làm giảm sức mạnh thể chất và tăng nguy cơ hạ thân nhiệt.

- ✓ Nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc
- ✓ Chuẩn bị đầy đủ áo ấm



## NGUY HIỂM Ùn tắc

Ở khu vực lân cận đỉnh núi, có thể xảy ra ùn tắc do có nhiều người leo núi xuyên đêm, làm tăng nguy cơ tai nạn và thương tích do tắc nghẽn.



- ✓ Nghỉ tại Yamagoya để điều chỉnh được thời gian xuất phát
- ✓ Tham gia tour leo núi có hướng dẫn viên

## NGUY HIỂM Đá rơi/trượt

Khi leo núi xuyên đêm, do tầm nhìn kém, nguy cơ trượt ngã, chấn thương và đá rơi sẽ tăng cao.



- ✓ Ngủ/ngỉ để giữ sự tập trung
- ✓ Điều chỉnh tốc độ leo núi phù hợp với sức và kinh nghiệm của bản thân
- ✓ Đội mũ bảo hiểm