

## ENGLISH

### Walk Safely

**Plan to walk safely** – know your way, walk within your capabilities.

**Be prepared** – take clothing and equipment to suit changeable weather and track conditions.

**Avoid walking alone** – walk with friends.

**Let a reliable person know your plans, before you go** – be sure to advise them of your safe return.

**Record your trip intentions in a Walker Log Book** – this will help searchers to locate you if you are reported overdue or missing. (Log Books are located at all trackheads.)

**Be prepared to turn back** – or change your plans, if the weather deteriorates or the walk is more difficult than expected.

### Warning!

You are in an alpine region where weather can change rapidly and frequently. Within an hour, you may experience burning sun, high winds, heavy rain and snow. Wear appropriate clothing. Deaths have occurred when people have been caught unprepared in cold, wet and windy weather. Children, older people and those with an illness or disability are at greatest risk in such conditions. Please observe all track signs – they are provided for your safety. Stay on the formed walking tracks at all times – both for your own safety and to protect the sensitive alpine vegetation.

## CHINESE – SIMPLIFIED

### 安全徒步

**做好安全徒步计划** – 了解您的路线，徒步要量力而行。

**做好准备** – 带上适合多变天气和路径条件的衣服和装备。

**避免单独徒步** – 与朋友一起徒步。

**走前让一位可靠的人士知道您的计划** – 安全返回时务必要告诉他们。

**在徒步者记录簿中记录您的旅行计划** – 如果报告您逾期未归或失踪，这将有助于搜寻人员找到您。(记录簿位于所有路径起点处。)

**做好回头的准备** – 如果天气恶化或者徒步难度超出预想，要做好回头的准备或者改变计划。

### 警告

您处于天气可能骤变并且经常变化的高山地区。在一小时之内，您可能经历烈日、强风、暴雨和下雪。要穿戴适当的衣物。

在寒冷、刮风和下雨天气，如果措手不及，未作准备，可能会致人死亡。在此类条件下，老人、儿童、病人和残疾人的风险最大。请遵照所有路径标志 – 这些标志是为了您的安全而设置的。出于您自身的安全，保护敏感的高山植被，请时刻保持在此成的徒步路径上。

## CHINESE – TRADITIONAL

### 安全徒步

**做好安全徒步计划** – 瞭解你的路線，徒步要量力而行。

**做好準備** – 帶上適合多變天氣和路徑條件的衣服和裝備。

**避免單獨徒步** – 與朋友一起徒步。

**走前讓一位可靠的人士知道你的計劃** – 安全返回時務必要告訴他們。

**在徒步者記錄簿中記錄你的旅行計劃** – 如果報告你逾期未歸或失蹤，這將有助於搜尋人員找到你。(記錄簿位於所有路徑起點處。)

**做好回頭的準備** – 如果天氣惡化或者徒步難度超出預想，要做好回頭的準備或者改變計劃。

### 警告

你處於天氣可能驟變並且經常變化的高山地區。在一小時之內，你可能經歷烈日、強風、暴雨和下雪。要穿戴適當的衣物。

在寒冷、颶風和下雨天氣，如果措手不及，未作準備，可能會致人死亡。在此類條件下，老人、兒童、病人和殘障人士的風險最大。請遵照所有路徑標誌 – 這些標誌是為了你的安全而設置的。出於你自身的安全，保護敏感的高山植被，請時刻保持在現成的徒步路徑上。

## JAPANESE

### 安全に留意しましょう

**安全なウォーキングのために計画を立てる** – コースをよく確認し、自分のできる範囲で歩きましょう。

**準備を行う** – 変わりやすい天候やコースのコンディションに対応できる服や道具を持っていきましょう。

**単独で出かけない** – 仲間と一緒に歩きましょう。

**出発する前に信頼できる人に計画を知らせておく** – 無事に戻ったときも必ず報告するようにしましょう。

**旅の予定を歩行者ログブック(Walker Log Book)に記録する** – 到着予定時刻を過ぎても戻らない、または行方不明であると報告された場合、捜索者があなたの居場所を特定するのに役立ちます。(ログブックはすべてのコース入口に置いてあります。)

**いつでも引き返せるようにする** – または、いつでも計画を変更できるようにして、天候が悪化した場合やコースが予想よりもきつと感じた場合に備えましょう。

### 注意

高山地域では天候が急速に変わることがよくあります。照りつける太陽、強風、土砂降りの雨、雪を1時間のうちにすべて体験することもあります。適切な服装をするようにしてください。準備なしで寒い雨・風強の天候に遭うと死に至る恐れがあります。子ども、高齢の方、病気または障害のある方はそのような危険性が最も高く、注意が必要です。ご自身の安全のため、また繊細な高山植物を守るため、コースにある案内標識すべて(標識はみなさんの安全のために設置されています。常に設定されている歩道から離れないようにしてください)をよく確認してください。

## INDONESIAN

### Jalan dengan selamat

**Rancang supaya berjalan dengan selamat** – ketahuilah jalan anda, berjalan menurut kemampuan anda.

**Bersedia** – bawa pakaian dan perkakas yang sesuai pada cuaca yang boleh berubah dan keadaan runtu.

**Usah berjalan seorang diri** – berjalan dengan rakan-rakan.

**Beritahu seseorang yang boleh diharap mengenai rancangan anda, sebelum anda pergi** – pastikan anda memberitahu mereka apabila anda sudah pulang dengan selamat.

**Catatkan tujuan kepergian anda dalam Buku Log Pejalan (Walker Log Book)** – ini akan membantu pencari-pencari mengesan anda jika anda dilaporkan terlewat atau hilang. (Buku-buku Log terdapat di semua pangkal runtu.)

**Bersedia untuk mematah balik** – atau mengubah rancangan anda, jika cuaca menjadi buruk atau perjalanan lebih payah dari yang anda sangka.

### Amaran

Anda berada di kawasan alp di mana cuaca boleh berubah seringkali dengan cepat. Dalam tempoh sejam, anda boleh mengalami panas terik, angin kuat, hujan lebat dan salji. Pakailah pakaian yang sesuai. Maut boleh menimpa jika seseorang itu tidak bersedia untuk cuaca yang sejuk, lembab dan berangin. Kanak-kanak, orang-orang yang berumur dan mereka yang sakit atau cacat menghadapi risiko yang paling tinggi dalam keadaan begitu. Harap turut semua papan-papan tanda runtu yang disediakan untuk keselamatan anda. Senantiasa teruskan ikuti runtu-runtu pejalan kaki yang terbentuk – untuk keselamatan anda; serta melindungi tumbuh-tumbuhan alp yang sensitif.