ミャンマー語版

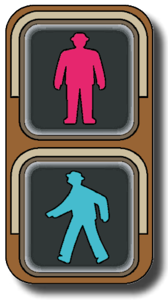
# နေထိုင်မှုဘဝနှင့် လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်စာအုပ်

~ဂျပန်နိုင်ငံ၌နေထိုင်သည့်နိုင်ငံခြားသားများသို့~

ကြီးကြပ်-လူဝင်မှုကြီးကြပ်ရေးဝန်ဆောင်မှုအေဂျင်စီ

7 ကြိမ်မြောက်ဗားရှင်း

အခန်း ၉ 
# လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေး



## ၁ ယာဉ်စည်းကမ်း၊လမ်းစည်းကမ်း

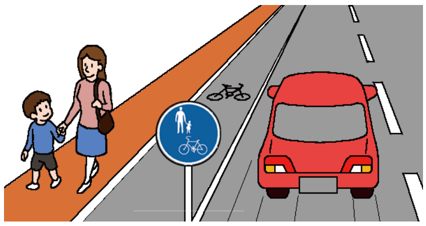
လမ်းကို လူအများနှင့်ကားများဖြတ်သန်းသွားလာရန် အသုံးပြုကြသည်။ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်း၍ လွယ်ကူချောမွေ့စွာ သွားလာနိုင်ရန်အတွက် ယာဉ်စည်းကမ်း၊ လမ်းစည်းကမ်းများကို လိုက်နာကာ လမ်းပန်းဆက်သွယ်ရေးကျင့်ဝတ်များကို လက်တွေ့ကျင့်သုံးရန်မှာ လူ့ဘောင်အတွင်း နေထိုင်သူများ၏ တာဝန်ဖြစ်သည်။

### ၁-၁။ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ၌ သတိပြုသင့်သော အချက်များ

#### (၁) ဖြတ်သန်းသွားလာသည့်အခါ

**လမ်းသွားလမ်းလာသည် ညာဘက်မှ၊ မော်တော်ယာဉ်များသည် ဘယ်ဘက်မှသွားလာရသော အခြေခံပုံစံ**

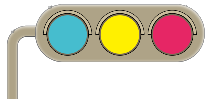
- လမ်း၏ ညာဘက်အခြမ်းမှသွားရမည်။
- လူသွားလမ်းနှင့် လမ်းဘေးလိုင်း(Rosokutai) ရှိပါက ထိုနေရာမှ သွားလာရမည်။



#### (၂) လမ်းဖြတ်ကူးသည့်အခါ

**ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းသည့်နေရာမှလမ်းဖြတ်ကူးခြင်း**

- မီးပွိုင့်ရှိသောနေရာနှင့် လူကူးမျဉ်းကျား၊ လူကူးကုန်းကျော်တံတား၊ လမ်းကူးရန်အသုံးပြုနိုင်သော မြေအောက်လမ်းများ အနီးပတ်ဝန်းကျင်တွင်ရှိပါက ထိုနေရာများမှ ဖြတ်ကူးရမည်။
- “လမ်းသွားလမ်းလာများဖြတ်သန်းသွားလာခြင်းမပြုရ”ဟု ရေးသားထားသော အမှတ်အသား သင်္ကေတရှိရာနေရာများကို လုံးဝ ဖြတ်ကူး၍ မရပါ။
- လူကူးမျဉ်းကျားတွင် လက်ကိုမြှောက်ခြင်းဖြစ်စေ၊ ကားမောင်းသူဘက်သို့ မျက်နှာမူခြင်းဖြစ်စေ ပြုလုပ်ပြီး ကားမောင်းသူအား လမ်းဖြတ်ကူးမည့် ရည်ရွယ်ချက်ကို ရှင်းရှင်းသိစေရန် ပြုလုပ်ပြီး၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုကို စစ်ဆေးပြီးမှ ဖြတ်ကူးပါ။
- လမ်းဖြတ်ကူးနေစဉ်တွင်လည်း ကားများလာနေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးရမည်။



### မီးပွိုင့်၏အဓိပ္ပာယ်

- မီးစိမ်းပြလျှင် - ဆက်သွားရန်။
- မီးဝါပြလျှင် (သို့) မီးစိမ်းမှိတ်တုတ်မှိတ်တုတ်အချက်ပြလျှင် - စတင်လမ်းဖြတ်ကူးခြင်းမပြုရပါ။ လမ်းဖြတ်ကူးနေစဉ်ဖြစ်ပါက လျင်မြန်စွာကူးရမည်။ သို့မဟုတ် နောက်ပြန်ဆုတ်ရမည်။
- မီးနီပြလျှင် - လမ်းဖြတ်ကူးခြင်းမပြုရပါ။
- ခလုတ်နှိပ်မီးပွိုင့်စနစ်ဖြစ်လျှင် - ခလုတ်ကိုနှိပ်ကာ မီးစိမ်းသို့ပြောင်းသည်ကိုစောင့်ပြီးမှ လမ်းဖြတ် ကူးရမည်။

### မီးပွိုင့်မရှိသည့်နေရာ၌လမ်းဖြတ်ကူးသည့်အခါ

- ဘယ်ညာကောင်းစွာ မြင်နိုင်သည့် နေရာမှ ဖြတ်ကူးရမည်။
- လမ်းဖြတ်မကူးမီတစ်ကြိမ်ရပ်တန့်၍ ဘယ်ညာကိုကောင်းစွာကြည့်ရှုကာ ကားများလာနေခြင်းရှိမရှိ စစ်ဆေးရမည်။ ကားလာနေပါက ကားဖြတ်ကျော်သွားသည်အထိ စောင့်ဆိုင်းရမည်။
- လမ်းဖြတ်ကူးနေစဉ်အတွင်း၌လည်း ကားလာမလာ သတိပြု၍ တည့်တည့်လျှောက်ရမည်။ ဘေးတစောင်းကူးခြင်းမပြုရပါ။

### ရထားလမ်းကူးကို ဖြတ်သန်းနည်း

- ရထားလမ်းကူးမရောက်မီ မဖြစ်မနေ ခေတ္တရပ်၍ ဘယ်ညာ အန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုရှိမရှိ ကြည့်ရှု စစ်ဆေးရမည်။
- အချက်ပေးစက် မြည်နေသောအချိန်နှင့် ရထားလမ်းဖြတ်ကူးဂိတ် စတင်ပိတ်သောအချိန်မှစ၍ မီးရထားလမ်းဖြတ်ကူးနေရာသို့ လုံးဝဖြတ်ကူးခြင်းမပြုရပါ။

## (၃) ညဘက်လမ်းမပေါ်၌ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ

### အရောင်တောက်သောအဝတ်အစားနှင့်ရောင်ပြန်ပစ္စည်းများအသုံးပြုခြင်း

ညဘက်လမ်းမပေါ်၌ လမ်းလျှောက်သည့်အခါ အဖြူ သို့မဟုတ် အဝါ စသည့် အရောင်တောက်သော အဝတ်အစားကိုဝတ်ဆင်ကာ ရောင်ပြန်ပစ္စည်း သို့မဟုတ် LED မီးတို့ကို ကိုယ်တွင်သယ်ဆောင်လာ သော ပစ္စည်းများ၌တပ်ဆင်၍ ယာဉ်များမှ မိမိအားကောင်းစွာမြင်နိုင်ရန်အတွက် ဆောင်ရွက်ရမည်။

## ၁-၂ စက်ဘီးစီးနင်းသည့်အခါ၌ သတိပြုသင့်သောအချက်များ

### (၁) စက်ဘီးစီးနင်းသည့်အခါလိုက်နာရမည့်ဖြတ်သန်းသွားလာရေးစည်းကမ်း "စက်ဘီးအန္တရာယ်ကင်းစွာ အသုံးပြုရန်အတွက် စည်းမျဉ်း ၅ချက်"ကို လိုက်နာခြင်း

**စည်းမျဉ်း(၁)ယာဉ်သွားလမ်း သည် အခြေခံအားဖြင့် ဘယ်ဖက်မှနေ၍ ဖြတ်သန်းသွားလာရန် လျှောက်လမ်းက ခြွင်းချက်ဖြစ်ပြီး၊ လမ်းလျှောက်သူများကို ဦးစားပေးရန်**

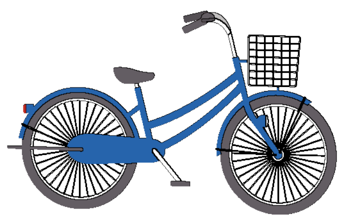
- စက်ဘီးသည်ယာဉ်ဖြစ်သောကြောင့် မူအရ ယာဉ်သွားလမ်း၏ ဘယ်ဖက်မှနေ၍ ဖြတ်သန်းသွားလာရမည်။
- စက်ဘီးသွားလမ်းရှိသောနေရာများတွင် ၎င်းစက်ဘီးသွားလမ်းပေါ်မှ ဖြတ်သန်းသွားလာရမည်။
- လမ်းမ၏ဘယ်ဖက်တွင်ရှိသည့်မျဉ်းကြားကိုဖြတ်သန်း၍ရသော်လည်း၊လမ်းလျှောက်သူများဖြတ်သန်းနေခြင်းကို တားဆီးနှောင့်ယှက်ခြင်းမပြုရပါ။
- လူသွားလမ်း၌ ဖြတ်သန်းသွားလာခွင့်ရှိကြောင်းဖော်ပြသည့် အမှတ်အသားသင်္ကေတရှိသောလမ်း ဖြစ်လျှင် စက်ဘီးဖြင့်ဖြတ်သန်းသွားလာနိုင်သည်။
- အသက်၁၃နှစ်အောက်ကလေး၊ အသက်၇၀နှင့်အထက်သက်ကြီးရွယ်အို၊ ခန္ဓာကိုယ်မသန်စွမ်းသူ များဖြစ်လျှင် လူသွားလမ်းပေါ်၌ စက်ဘီးဖြင့် ဖြတ်သန်းသွားလာနိုင်သည်။
- လျှောက်လမ်းကို ဖြတ်သန်းရသည့်အခါ၊ ယာဉ်သွားလမ်းမှနေ၍ ချက်ချင်းရပ်တန့်နိုင်သည့် အရှိန်နှုန်းဖြင့် ဖြည်းဖြည်း မောင်း၍ ဖြတ်သန်းရပါမည်။
- လမ်းလျှောက်နေသူများ ဖြတ်သန်းနေခြင်းကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေနိုင်သည့်အချိန်မျိုးတွင်၊ ယာယီ ရပ်တန့် ပေးရပါမည်။

**စည်းမျဉ်း(၂) လမ်းဆုံတွင် မီးပွိုင့်ကို လိုက်နာ၍ ယာယီရပ်နားကာ၊ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းမကင်း စစ်ဆေးပါ။**

- မီးပွိုင့်ရှိသော လမ်းဆုံတွင်၊ မီးပွိုင့်က မီးစိမ်းဖြစ်သွားပြီးနောက် လုံခြုံစိတ်ချမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးအတည်ပြုက၊ ဖြတ်ကူးကြပါစို့။
- ယာယီရပ်တန့်ထားရမည့် လမ်းဆုံတွင် သေချာပေါက် ယာယီရပ်တန့်ထားပြီး၊ သေချာလုံခြုံစိတ်ချရန် လုပ်ကြပါစို့။

**စည်းမျဉ်း(၃)ညပိုင်းတွင် ယာဉ်မီးကို ဖွင့်ခြင်း**

- ညပိုင်းတွင် ယာဉ်မီးကို ဖွင့်ရပါမည်။
- စက်ဘီးမစီးခင်တွင် မီးပွင့်နေသလားဆိုတာ စစ်ဆေးကြပါစို့။



**စည်းမျဉ်း(၄)အရက်သေစာသောက်စား၍ စီးနင်းခြင်းမပြုရ်**

- အရက်သေစာသောက်စား၍ စီးနင်းခြင်းမပြုရ

**စည်းမျဉ်း(၅) ကလေးများ ခေါင်းဆောင်းအမာ(Helmet) အသုံးပြုရန်**

- စက်ဘီးစီးသည့်အချိန်တွင်၊ စက်ဘီးစီးရာတွင် သုံးသည့် ခေါင်းဆောင်းအမာကိုဆောင်းကြပါစို့။
- အခြားသူများကိုတင်စီးသည့်အချိန်တွင်၊ ခေါင်းဆောင်းအမာဆောင်းစေပါ။ ကလေးအုပ်ထိန်းသူများသည၊ကလေးများ စက်ဘီးစီးနင်းသောအချိန်နှင့်ကလေးငယ်များကို ကလေးထိုင်ခုံ၌ တင်ဆောင်စီးနင်းသည့်အချိန်များတွင် ကလေးများအား စက်ဘီးစီးသုံးခေါင်းဆောင်းအမာ(Helmet) ဆောင်းပေးရမည်။

**အခြားစည်းကမ်းများ**

- ၂ယောက်တင်စီးခြင်းနှင့်အပြိုင်လိုက်ခြင်းများကို မလုပ်ကြပါနှင့်။
- စက်ဘီးစီးနင်းနေစဉ် ထီးဆောင်းခြင်း၊ လက်ကိုင်ဖုန်းအသုံးပြုခြင်း မလုပ်ရပါ။
- စက်ဘီးမတော်တဆမှုကြောင့် ဖြစ်သည့် ပျက်စီးမှုအတွက် လျော်ကြေးတာဝန်နှင့် မိမိဒဏ်ရာအတွက် အာမခံဖြင့် ပြင်ဆင်နိုင်သည်။ ထိုအထဲတွင် အထူးသဖြင့် ပျက်စီးမှုအတွက် လျော်ကြေးတာဝန်အာမခံ(စက်ဘီးပျက်စီးမှုအတွက် လျော်ကြေးတာဝန်အာမခံ)ကို တိုကျို၊ အိုဆာကာနှင့် အခြားဒေသများတွင် ဝင်ရောက်ရမည်ဖြစ်သဖြင့် သတိပြုပါ။

**အသေးစိတ်ကို အောက်ပါ အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ဖတ်ရှုပါ။**

https://www.mlit.go.jp/road/bicycleuse/promotion/index.html

## (၂) လမ်းဆုံ၌ဖြတ်ကူးနည်း

**ညာကွေ့သောအခါ**

- မီးပွိုင့်ရှိသည့်အခါ၌

  မီးစိမ်းဖြစ်နေစဉ် လမ်းဆုံကိုဦးတည်၍သွားသောလမ်း၏ ဘယ်ဘက်အခြမ်းသို့ကပ်၍စီးနင်းပြီး အခြားတစ်ဘက်ရှိထောင့်နေရာအထိ တည့်တည့်ဆက်သွားကာခေတ္တရပ်၍ စက်ဘီး၏ ဦးတည်ရာကို ပြောင်းလဲပါ။ မျက်နှာမူရာမီးပွိုင့်မှာ အစိမ်းရောင်သို့ ပြောင်းလဲသွားမှ ရှေ့နောက်ဘယ်ညာ ဘေးအန္တရာယ် ကင်းရှင်းမှုရှိမရှိ စစ်ဆေး၍ ရှေ့သို့ဆက်သွားမည်။
- မီးပွိုင့်မရှိသည့်အခါ၌

  မိမိ၏နောက်ဘက်၌ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုရှိမရှိ စစ်ဆေး၍ လမ်း၏ဘယ်ဘက်အခြမ်းသို့ကပ်ကာ အခြားတစ်ဘက်ခြမ်းထိ တည့်တည့်ဆက်သွား၍ တစ်ဖန်ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းမှုရှိမရှိ စစ်ဆေးကာ ညာကွေ့၍ ရှေ့သို့ဆက်သွားရမည်။

**ဘယ်ကွေ့သောအခါ**

ဘယ်ဘက်သို့ကွေ့သော် ထိုကွေ့သောလမ်းကိုဖြတ်ကူးနေသည့် လမ်းသွားလမ်းလာများ၏ အသွား အလာကို အနှောင့်အယှက်မဖြစ်စေရန် သတိပြုပါ။

**စက်ဘီးဖြတ်ကူးရန်လမ်းကြောင်းရှိသည့် နေရာမျိုး၌**

လမ်းဆုံနှင့်၎င်းအနီးပတ်ဝန်းကျင်၌ စက်ဘီးဖြတ်ကူးရန်လမ်းကြောင်းရှိပါက ထိုနေရာမှသွားရမည်။

## ၁-၃ "သက်ဆိုင်ရာ မော်တာစက်ဘီးငယ်များ" (လျှပ်စစ်စကူတာများ / သုံးဘီးစကူတာများ စသည်ဖြင့်) စီးနင်းသူများအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး လမ်းညွှန်ချက်များ

- လျှပ်စစ်စကူတာ စီးနင်းရန် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် မလိုအပ်သော်လည်း၊ အသက် 16 နှစ်အောက် ရှိသူများကို စီးနင်းခွင့် တားမြစ်ထားသည်။
- ယာဉ်သည် "သက်ဆိုင်ရာ မော်တာစက်ဘီးငယ်များ" ၏ သတ်မှတ်အရွယ်အစား၊ တည်ဆောက်ပုံ စံချိန်စံညွှန်းများနှင့် မကိုက်ညီပါက၊ အသုံးပြုရန် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင် လိုအပ်ပါမည်။
- လိုင်စင်နံပါတ်ပြား တပ်ရန်နှင့် တာဝန်အရ အာမခံအတွက် စာရင်းသွင်းရန်လည်း လိုသည်။
- လျှပ်စစ်စကူတာများကို လမ်းမ၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းတွင် စီးနင်းရမည်။ ညာဘက်တွင် မစီးနင်းရပါ။
- မီးပွိုင့်များနှင့် လမ်းညွှန်သင်္ကေတအားလုံးကို လိုက်နာပါ။
- အရက်သောက်ပြီးနောက် လျှပ်စစ်စကူတာကို လုံးဝ မစီးနင်းရပါ။
- အရက်မူးနေသူကို လျှပ်စစ်စကူတာ မငှားရမ်းပါနှင့် သို့မဟုတ် လျှပ်စစ်စကူတာ စီးနင်းသွားနိုင်သူကို အရက်သောက်ရန် မတိုက်တွန်းပါနှင့်။

- စကူတာကို နှစ်စီးတွဲ သို့မဟုတ် ဘေးချင်းယှဉ်၍ မစီးနင်းရပါ။
- စကူတာ စီးနေချိန်တွင် ထီး သို့မဟုတ် မိုဘိုင်းဖုန်း မသုံးရပါ။
- မတော်တဆမှု ဖြစ်ပွားပါက၊ စကူတာ စီးခြင်းကို ရပ်ပြီး ဒဏ်ရာရသူကို ကူညီပါ၊ မတော်တဆမှုကို ရဲဌာနသို့ သတင်းပို့ပါ။
- လျှပ်စစ်စကူတာ စီးနင်းချိန်တွင် ဦးထုပ်ဆောင်းထားကြောင်း သေချာပါစေ။

**အသေးစိတ်အတွက် ဖော်ပြပါ ဝက်ဘ်ဆိုဒ်ကို ကြည့်ပါ-**

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html

## ၁-၄ မော်တော်ယာဉ် (မော်တော်ဆိုင်ကယ်အပါအဝင်)မောင်းနှင်သည့်အခါ

- မော်တော်ယာဉ်မောင်းနှင်ရန် ယာဉ်မောင်းလိုင်စင်ရရှိထားရမည်။
- ယာဉ်စည်းကမ်းချိုးဖောက်မှုနှင့် ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်ပွားသည့်အခါ ရဲအရာရှိများက ယာဉ်မောင်း လိုင်စင်ပြသရန် တောင်းဆိုပါက ပြသ ရမည်။
- လမ်းမ၏ ဘယ်ဘက်ခြမ်းတွင် မောင်းနှင်ရမည်။
- လမ်းသွားလမ်းလာနှင့် စက်ဘီးများ၏ဘေးမှဖြတ်သန်းသောအခါ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းရှင်းနိုင်သည့် အကွာအဝေးမှ ဖြည်းညင်းစွာမောင်းနှင်ရမည်။
- အရက်သောက်ထားပါက ယာဉ်လုံးဝမမောင်းနှင်ရပါ။
- အရက်သောက်ထားသူကို ယာဉ်ငှားရမ်းခြင်း၊ ယာဉ်မောင်းကို အရက်သောက်ရန် တိုက်တွန်းခြင်း၊ အရက်သောက်ထားသူကို ယာဉ်မောင်းပေးရန်တောင်းဆိုခြင်းတို့ မပြုလုပ်ရပါ။
- ယာဉ်မောင်းနှင်သည့်အခါ ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်ရမည်။
- ၆နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် ကလေးထိုင်ခုံကို အသုံးပြုရမည်။
- ယာဉ်မောင်းနှင်စဉ်အတွင်း လက်ကိုင်ဖုန်းကို ပြောဆိုခြင်း မပြုလုပ်ရပါ။
- မော်တော်ဆိုင်ကယ် စီးချိန်တွင် ဆိုင်ကယ်ဦးထုပ် ဆောင်းရပါမည်။

**အသေးစိတ်ကို အောက်ပါ အင်တာနက်စာမျက်နှာတွင် ဖတ်ရှုပါ။**

https://www.npa.go.jp/english/bureau/traffic/index.html