

滑雪,感受速度与激情—— 但是,先学会如何摔倒

【文/青年报记者 顾金华 图/新华社】

滑雪,这项充满冬日激情与挑战的运动,深受着广大青年人的青睐。然而,随着滑雪季再度临近,如何在畅享雪域乐趣的同时,确保自身安全无虞,成了一个备受关注的至关重要话题。

上海中医药大学骨科医学博士、副主任医师孙悦礼提醒滑雪者,滑雪运动不仅考验着人们的勇气与毅力,更考验着人们对安全知识的掌握和运用。只有在确保安全的前提下,我们才能真正地享受到滑雪带来的乐趣和挑战。因此,将安全放在首位,才能拥有更加安全、健康、快乐的滑雪体验!

服装

滑雪运动一定要穿着适当的服装。滑雪时应穿着保暖、舒适且易于活动的服装。建议选择防水、透气的材料,以便在滑雪过程中保持干爽和舒适。同时,戴着帽子和手套以保暖头部和手部。

天气

检查天气和场地条件也很重要。在滑雪前,要了解当天的天气情况和场地条件,以便做好相应的准备。如果天气恶劣或场地条件不佳,会影响视野,应考虑是否推迟滑雪或选择其他安全的场地。



场地

在滑雪前,检查雪场的安全设施也是不可或缺的一步。滑雪者应仔细检查滑雪场地是否符合安全标准,如是否有明显的雪质问题、设备故障或维护不当的情况。一旦发现任何安全隐患,应及时向雪场管理人员报告,以便他们能够迅速采取措施进行修复。确保雪场的安全设施完善可靠,滑雪者才可以更安心地享受滑雪乐趣。

装备

首先要选择合适的滑雪装备,根据个人的身高、体重、滑雪水平和需求选择合适的滑雪板、滑雪鞋和固定器。确保滑雪板和鞋子的舒适度和贴合度,以提供良好的支撑和灵活性。佩戴适当的护具,如头盔、护膝、护腕等,可以减少受伤的风险。还需注意的是,一定要确保滑雪板与鞋子的连接牢固,同时保证在摔倒时能够脱离以防止扭伤。这些护具能够在摔倒时提供一定的保护,以降低受伤的严重程度。

滑雪时,新手尤其要小心

对于新手来说,学习滑雪基本技巧非常有必要。在滑雪前,了解基本的滑雪技巧和安全知识,学习如何正确站立、如何控制速度、如何刹车、如何避免碰撞等,将有助于提高滑雪技能和安全性。

在滑雪运动中,摔倒不可避免。掌握正确的摔倒技巧至关重要,这不仅能够有效降低受伤风险,还能确保滑行者在失控时迅速恢复平衡并安全着地。首先,要注意避免用手臂直接支撑地面,因为这可能导致手腕或肘部的骨折。

在滑雪过程中,要时刻保持冷静。当面临摔倒的风险时,不要惊慌失措,深呼吸并采取正确的动作,有助于迅速调整姿势并安全着地。

一旦摔倒,要懂得防护性的摔倒,而不能对抗性摔倒,比如猛地刹车,突然重心转

移容易加重摔倒力度。感觉要摔了,就顺势摔下去,这种情况下重心顺势下移,一般不会摔得太严重。

如果滑雪者不幸摔倒,首先要保持冷静,避免因恐慌而做出危险的动作。在确保身体平衡后,观察自身的伤势情况,如是否有疼痛、肿胀、淤血等症状。轻微受伤的话,可以尝试自行站起,并慢慢离开滑雪场地,寻找安全的地方休息。但如果伤势严重,应立即呼救或寻求专业医疗帮助。

滑雪时,一旦发生意外,出现关节变形、肢体异常活动或难以自行站立等情况,正确的处置方式非常关键。首先,应避免自行尝试移动或用力活动受伤部位,以免造成进一步的损伤。此时,滑雪者应立即寻求周围滑雪者或工作人员的帮助,确保在专业指导下进行处理。