



# Safety 安全滑雪备忘录 Memorandum

在人工滑雪场滑雪是多数滑雪爱好者的选择，人工场地提供缆车、租赁装备、餐饮住宿这些方便的设施。对初学者来说，来到滑雪场别急于滑雪，应仔细了解滑雪道的高度、宽度、长度、坡度以及走向，做到心中有数。

无论是美国、法国、瑞士还是意大利，在滑雪产业发达的地区，雪场会提供给顾客雪道示意图，图上标注了各种级别的滑道和服务设施。场地滑道设计之初就考虑了安全性，并有专人维护。比如说，开放的雪道定期去冰、梳理；在雪季开始和结束时维护雪层较薄的地段、清除潜在雪崩危险；在雪道急弯处设立护栏和标志，不会让新手或能见度差时误入雪道造成受伤等等。雪场的安全员会监视滑道，并在看不到的地段巡逻，在有人需要帮助或受伤时实行救护和召唤救援。

据不完全统计，目前中国国内滑雪场的主要事故是滑雪者和教授者水平低和雪场人员密集造成的。常见的事故是由于雪板选择和调节不当，在跌倒后不能及时和靴子分离，造成严重扭伤甚至膝关节肌腱撕裂。另一大类是因为不负责而且没有方向控制能力的人，他们下滑速度快，如果体重大的话，经常对被撞人和儿童造成危害。这种情况在国内拥挤、责任分配不规范的雪场发生率比较高，建议雪场应该至少明示撞人者后果自负的条款。

多数初次滑雪的人来到滑雪场，存在安全错觉，再加上学习技术不循序渐进，很容易造成跌打损伤。这也和许多人幼稚地认为滑雪水平高就是往下滑得快有关，大概因为他们看过的滑雪都是电视上的滑雪比赛。

滑雪是一项处于高速运动中的体育项目，看起来很远的地方一眨眼就到了眼前，滑雪者不事先了解滑雪场的状况，滑行中一旦出现意外情况，根本就来不及做出反应。“心中有数再出发”，这句话送给所有滑雪爱好者，希望大家在安全前提下享受滑雪的乐趣。

## 滑雪安全守则

### 认识雪场

第一次到雪场的第一件事情是先了解滑雪场的大概情况，特别是地图上雪场设施的分布位置和警示标志，遵守滑雪场有关安全管理的规定。注意索道开放时间，在无人看守时切勿乘坐。在区域较大的雪场滑雪应早去早回，不可越过雪场界限或远离营地，以免发生意外。不要单独在森林中或容易发生雪崩的时间或地点滑行，最好三人以上集体行动，如单独出发，一定要告诉同伴或雪场管理人员。



## 量力而行

如果你是滑雪场的新手，千万不要逞强，别想一口吃成个胖子！先在平缓的滑道上练习，当你的技术水平达到能安全地停住，并能避开滑雪道上的障碍物和其他滑雪者时，再去较高的或有一定坡度的雪道上滑行。要正确评估自己的水平，扎扎实实地多练基本功。坚决不能直滑降，不管你觉得那有多好玩，请不要做雪道上的杀手！不要在雪道中间停留，要注意避开从上面滑下来的人，然后停在雪道边上休息，重新“起航”进入雪道时也要如此。要知道，高速相撞，你有可能送命！随时掌握自己的身体情况，当你觉得累了，或者某次滑行出现了小的失误或险情时，强烈建议你先到雪道下方的边上休息几分钟，调整一下再上。因为疲劳或者一些小的失误，可能就是出大失误的一个征兆，尤其是在上中、高级道，滑行比较快的情况下，更是如此。



## 管好装备

事先要很好地检查滑雪板和滑雪杖，包括有无折裂的地方、固定器连接是否牢固、附件是否齐备等。最好带有备用板、备用杖及修理工具，在陌生的雪区应使用向导。在滑行中发觉器材异常或道路情况不明时应先停下来，待辨明情况后再前进。管理好自己的雪具，不要把雪具放在雪道上，自己离开。更不能把雪具“平放”在有坡度的地方，这会有雪具自己滑下去伤人的可能，而且上面下来的滑雪者很难及时发现雪道上有东西，也会造成他的摔伤！



## 不怕摔，就怕撞

这是滑雪场上的一句名言。碰撞是很危险的，不是撞在别人身上，就是撞到树上、拦网上。如果眼看“撞车”不可避免，那就委屈一下自己，宁可摔倒，也不要发生碰撞。滑雪时摔跤是家常便饭，所以你千万不要难为情，摔倒后不要随意挣扎，要降低重心向后坐，同时举起双手、屈身，顺其自然向下滑动，要避免头部朝下，更要避免翻滚。摔倒时，不要挣扎，尽量背着地，四肢稍微抬起，自然滑行，直到停止。在结伴滑行时，相互间一定要拉开距离，切不可为追赶同伴而急速滑降，那样很容易摔倒或与他人相撞，初学者很容易发生这种事故。



## 学习急救常识

平时要学习一些基本的医学知识和急救常识，如受伤时的处理、骨折后应采取的措施等，没准儿在滑雪场上就会派上大用场。发现他人受伤，千万不要手忙脚乱去随意处置和搬动，应尽快向雪场救护人员报告。

