



滑雪新手的安全常识

文 / GOSKI

滑雪是一种烧钱的高危爱好,滑雪新手一定要有安全意识,不要自学量子力学,可别因为一场意外,让本不富裕的家庭更是雪上加霜。

新手们就不要蹚中高级道这蹚浑水了,上中高级道真不行,理论和实践之间差了100个倒霉铁憨憨。

滑雪受伤概率大约是2‰,雪场中发生的撞击你可以想象成交通事故。在雪道,70km/h是被真实测出的滑雪速度,一般的巡航速度在30km/h。在雪场想避免受伤,你得眼观六路耳听八方。



第一次滑雪的装备问题

第一次滑雪基本都是租的雪场的滑雪鞋, 一直以来都是一个灾难性问题, 建议你在脚上穿双厚实的袜子, 不然等你滑完雪, 拖鞋的一瞬间你就看到了走马灯。等你真正喜欢上了滑雪, 再考虑买上一双滑雪鞋。

新手滑雪前的装备包括雪服、护膝、护臀、头盔和手套, 缺一不可, 去雪场租用就可以, 长时间滑雪记得要带上雪镜预防雪盲, 护臀护膝头盔在关键时刻可以起到关键的作用。

护具的保护作用在于减轻高速碰撞的冲击, 但是护具的局限性在于无法预防人体关节部位的扭伤, 这取决于你在平时遇碰撞建立起的肌肉反射, 在撞击的瞬间潜意识里做出保护姿势, 从而避免持续损伤。

如果你经济还算充裕, 建议你去请一个好教练, 这样便于在有限的时间里能尽快的学习滑雪。第一次去滑雪记得带一条吸水毛巾, 因为你会出很多汗有一条毛巾在内衣里会预防感冒。



第一次滑雪的技巧问题

单板滑雪运动是一个你从没接触过的肌群锻炼方式,也从没进行过如此高强度的练习。

如果你是一个长期不运动的人,去滑了一次雪,那么你的体能、身体协调能力、身体平衡性就会有问题,就会导致身体自我保护意识迟钝薄弱,容易受伤。

所以新手在滑雪前要做2~5分钟的热身,主要动作就是拉伸,为了缓解第二天的腰酸背痛,不做拉伸很容易导致肌肉痉挛和极度疲惫。

第一次去滑雪你要知道如何安全地摔跤,当你觉得你要摔倒时,保持放松,这样可以帮你减少摔伤的可能性,双手握拳可以防止手指受伤。后仰摔倒时,将双手举起放置脑后支撑头部。

新手们先在初级道慢慢学,初级道有两个好处就是,摔倒了没人笑话你,也没人说你是鱼雷,因为大家都是鱼雷。

你滑快了遇到前面有人又不会刹车,害怕了屁股往后坐就完事了。高手滑雪费手套,你滑雪费裤子。事实上初级道有两个很实在的功能,那就是刹车入门和劝退,听上去挺滑稽,但确实如此。

