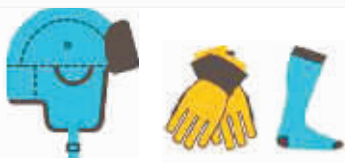


滑雪当心“菜鸟杀手”

欢乐滑雪季到来,又一批菜鸟开始跃跃欲试。随着北京联合张家口成功申办2022年冬季奥运会,中国的滑雪产业也进入黄金发展期。值得重视的是,滑雪是一种技能型运动而非休闲游戏,滑雪中发生的伤害事故,多为滑雪者自行跌倒或互相碰撞所致,而许多菜鸟在不经意间就成为滑雪场“杀手”。据北京二中院统计发现,九成以上受伤者是初学者,以雪龄低于两年的初滑者为主,大部分是未经专业指导训练擅自进入中高级雪道。



常见滑雪事故需提防

北京商报记者随机调查发现,很多滑雪者初次滑雪并未学习技能,只是练习了几下避让和停止的方法,至于滑雪方法全靠朋友指点或自己体验感悟,很多人一边自学还一边教身边的“菜鸟”怎样滑雪。但专家指出,滑雪本身是一种危险系数较高的运动,每个滑雪季,因贪恋滑行速度感导致的受伤事故更是频繁,轻则膝关节软组织、脚踝扭伤,重则尾椎骨移位、脑震荡。2017年1月,一位北大女研究生和一个10岁小男孩先后丧命雪场,更是让人震惊。以下是滑雪过程中常见的四种事故。

●**新手摔伤**:第一次踏上雪道的菜鸟滑雪者,还难以驾驭雪板,容易对速度和方向失去控制。如果在缺乏同伴关照的情况下贸然进入中级雪道或高级雪道,容易出现摔伤事故。新手摔伤之所以容易达到“事故”级别,不会摔跤是重要原因,摔伤时,切忌用手支撑身体,或膝盖着地,要注意侧倾或后倾缓冲。

●**被后方滑雪者冲撞**:无论是滑雪高手还是雪道菜鸟,最怕的就是遇到横冲直撞不守规则的滑雪者,冲撞时产生的伤害,远大于自己摔倒时导致的损伤。在雪场里,前方的人拥有雪道的优先使用权,与前方的人保持适当距离并主动远离滑行路径无规律的滑行者。

●**速度过快冲出雪道**:中级以上的雪道设置了一定的弯道和陡坡,增加滑雪的刺激感。滑雪者若以较快的速度进入弯道或陡坡,容易对方向和速度失去控制,摔出雪道。在高速情况下,如果头部碰到岩石或摔入树丛,将加剧意外事故。

●**雪场发生坍塌事故**:多见于缺少专门机构进行安全认证的滑雪场,例如2017年2月,河北巨鹿县一处无证滑雪场坍塌,导致多人受伤,调查显示,这是一个废弃工厂,所谓的雪道,实际是由脚手架或金属结构搭建的“滑梯”,由于整体结构不稳定出现坍塌。



盘点风险多发的原因

滑雪本身是一种高危运动,普通滑行者滑雪速度多在15-50km/h内,部分高速滑雪者可以超过100km/h,由于滑雪场处于低温室外,占地面积较大,地形复杂,全面积全时段监控成本较高,巡逻人员也无法兼顾整个场地,无论是场地内其他滑雪者,还是滑雪场设施本身和周围天然生长的树木,都可能给高速滑行的滑雪者带来死亡威胁。如此高速的滑行,如果技术、日常锻炼准备不足,或雪场硬件条件不达标、场地过于拥挤,都会导致危险事故发生。北京商报记者统计了滑雪运动危险高发的四种原因,望滑雪者注意加以规避。

●**“菜鸟杀手”**:目前国内许多滑雪场在管理中相对粗放,不会查验参与者是否拥有基础技能,不少滑雪者未经充分训练便贸然进入雪道或尝试中高级雪道,或在无人指导的情况下自行练习高级技术,

都会导致摔伤。滑雪场对弯道、陡坡、中高级赛道都有明确提示,在滑行过程中,先行者享有道路优先权,不明规则的“菜鸟杀手”高速冲入雪场,不仅会给自己带来危险,还会危及他人。另外,即便是在初中级赛道上如鱼得水的多年雪龄者,在进入更高难度的赛道时,依然会秒变“菜鸟”,需要额外的陪护和指导。1月在万龙滑雪场意外身亡的北大女生,出现事故的原因是在能力有差距的情况下,擅自尝试高难度的腾龙道。除了技术准备外,还需要注意滑雪前身体肌肉的训练,如果身体长期缺乏锻炼,稳定性和平衡性都会大不如前,雪季首滑便尝试高级赛道,存在高风险。

●**雪场过于拥挤**:随着“冰雪运动”升温,滑雪从小众运动成为大众活动,越来越多的消费者开始尝试并迷恋上滑雪,由于气候限制条件较多,滑雪者很容易扎堆,超载的雪场、高密度的滑雪者,容易导致冲撞等危险。

●**装备不充分**:滑雪对装备要求较高,除了滑雪必备的双单板、雪鞋、雪杖、手套外,还需要配备头盔、护目镜,竞速滑雪者还需要准备护膝等,更需要做好保暖。部分滑雪者在不戴头盔的情况下便贸然进入雪场,摔伤时由于缺少缓冲摔伤头部。

●**大量未经安全认证雪场掺杂**:北京二中院统计结果显示,在近三年因滑雪导致人身损害赔偿纠纷案件中,仅起诉滑雪场经营者或管理者未履行安保义务的案件就约占60%。一个符合安全标准的雪场在赛道安全性、稳定性方面都更有保证,也可以为滑雪者提供专业的培训、安全引导和后期救援。但实际上,有大量未经安全认证的私人雪场存在,这不仅导致坍塌事故多发,也导致事故发生后救援无法跟进加剧危险。以视频监控为例,部分4S级及以上滑雪场会在场区和雪道重点位置安装视频监控设备,提高对滑雪安全的监控能力,这一点绝非私人滑雪场可比。



安全滑雪守住四个底线



“全民滑雪”正成为流行,如何安全滑雪?做好下面这四点,慢慢进阶,才能从“菜鸟”变“高手”。

●**接受专业教练指导**:滑雪“菜鸟”在开始独立滑行之前,学习滑雪必备知识是十分必要的,比如如何减速、摔倒时如何减少伤害、如何避让他人、如何脱离滑板,没有必备知识学习过程,都可能成为“菜鸟杀手”。正规滑雪场一般都配备了专业的滑雪教练,缴费后即可一对一或一对多授课。初级滑雪者尝试中级赛道之前,要确保可以自行控制速度,最好有有经验的人陪伴。

●**戴头盔是安全底线**:滑雪设备可以有效地减少意外事故对身体的伤害度,佩戴头盔是滑雪安全底线,由于摔跌时容易出现膝

盖触地,护膝可以有效减少膝盖损伤。佩戴护目镜可以减少雪盲症,尤其在风比较大的情况下可以保证正常观察能力。此外,大部分初学者租用雪场雪鞋,要注意鞋子是否适脚,穿着不适时需尽快更换。

●**保持安全距离**:远离“菜鸟杀手”或滑行过快者,高速区域需要注意特别避让,如陡坡的下沿、高级道出口到缆车站的通道等高速滑行者经常出现的地方,也尽量不要在雪道中央停留。

●**做足准备工作**:除了技术练习外,锻炼平衡感和稳定性,对大腿前侧肌肉群和臀部肌肉群进行离心收缩训练,可以让滑雪者更容易控制身体,减少摔跤的可能性。

北京商报记者 吴文治 曲英杰

