



眼下,冬季冰雪运动正在火热进行,伴随着冬奥热的带动,还有大家一颗爱上冰雪运动的心。随着越来越多室内滑雪场、滑冰场的建成,大家在家门口也能畅享冰雪世界的“速度与激情”。但冰雪运动是最容易受伤的运动之一,对于初学者来说,极易引发身体伤害。

@冰雪初学者

请收好滑雪入门指南

新人滑雪装备怎么选

初学者易引发伤害

“第一次滑雪,没想到伤痕累累。”体验完滑雪的市民顾女士感叹道。顾女士说,自己第一次带着孩子去滑雪场滑雪,但是自己根本滑不出几米,一直在原地打转,而且不停地摔倒,滑雪结束后,发现双手已经青肿并留下了不少伤痕。

记者在江苏省宿迁市宿豫区一家滑雪场,发现有很多初学者正在较低处的雪道上练习,不到10分钟,就有10余名小朋友摔倒,好在并不严重,无人受伤。

此前,“雪道尽头是骨科”这一话题迅速冲上了热搜。不少网友也都分享了自己的“悲惨经历”。“滑雪场玩了不到5分钟,把手腕摔骨折。”“深刻体验,2022年的第一场滑雪被撞骨折,上了一块钢板”“有人从初期道下来没刹住,铲飞排队的三人。”……更有一名网友发出一张滑雪受伤群的截图,群员有355人,因滑雪导致骨折的情形也各不相同,右脚踝韧带断三根、左脚内踝骨折、右腕粉碎性骨折、双侧肋骨骨折……

滑雪运动攻略

“滑雪能够增强心肺功能,但确实需要一定的经验和技巧。”滑雪教练刘瑜解释道,很多初学者不会控制速度,在雪道上停不下来,以至于撞上别人或直接摔倒,摔倒的时候容易扭伤膝盖和脚腕,导致骨折或韧带拉伤。此外,摔倒时经常会以手撑地,手腕很容易戳伤,或者将尾椎部位摔裂。

“初学者最开始滑雪最好选择初期道以及双板,最好能有专业的教练或者会滑的朋友陪同指导,掌握常见的滑雪要领和基本动作。”刘瑜建议,滑雪前,要准备好滑雪服,最好能穿戴护具、佩戴头盔,同时把护腕、护膝以及保护尾

椎的软垫等护具装备也配备上。

刘瑜介绍,为了避免意外伤害,滑雪一定要做好热身。热身活动可采用慢跑、拍打全身肌肉、活动胳膊等,调动肌体各部分的机能活动。滑雪时,要保持屈膝状态,双腿呈“八字”状,这样才能保持身体平衡,并更好地控制速度。“不要害怕跌倒,但要学会正确的摔倒姿势。”刘瑜提醒,双板滑雪者在陡坡上最安全的摔倒方式是屈膝、降低重心正确的方式是将两腿并拢,向单侧摔倒。而单板滑雪者如果往后摔,最安全的方式是用后背的整个面积接触地面,受到的损伤也较小。

滑雪安全贴士

“现实生活中,佩戴头盔已经成为习惯,头部受伤明显减少,但是如果佩戴头盔后头部受到较大外力撞击,那么颈椎受损伤几率就明显增大。如果滑雪摔倒或坐地,脊柱胸腰椎和骶尾椎也有可能损伤。”宿迁市第一人民医院骨科主任医师张锦洪介绍,对于初学者来说,滑倒时很容易本能地用手撑地,就容易发生腕关节受损甚至腕部骨折。

张锦洪提醒,摔倒后,如受伤部位出现畸形、异常活动,就可以初步判断是骨折了。此时要立即固定骨折部位,

严禁乱搬动,尤其是脊柱骨折,如果随意搬动可能导致骨折块移位及血管、神经,或者导致脊髓损伤而瘫痪。同时及时呼叫120急救车,等专业人员来处置,以免加重损伤。

张锦洪建议,如果本身就有器质性疾病的人群,比如既往有关节疾病、关节炎、半月板损伤、软骨损伤等,或存在腰部疾病,如腰椎间盘突出症等,或患有心肺疾病,如心律失常、高血压、心肌疾病等,就不适宜参与这项运动。

据中国江苏网 朱婉菁 颜靖尧

滑雪服

大家都说单板的滑雪服好看,拍出的照片也是美美哒,选尺码的时候要考虑到,护具是要选择内穿的还是外面背的小乌龟呢?如果要内穿护具的话一定要预留出护臀和护膝的空间,不然选择刚好尺码,结果护具却穿不进去了,如果你已经买好了正合适的号码,那就只能背个小乌龟了,但是小乌龟适合刚刚上雪道的初学者,有一定的滑行基础还是建议不要带小乌龟,虽然抗摔但也影响后期动作的完善。

面罩

护脸也算是滑雪护具中最不被看重的一件,但也是必不可少的,不仅仅可以保暖还能防止紫外线,可以完美地保护好我们的脸部。护脸有好多种,按个人的喜好选择就好,当然价格从几十到上百元不等。

护具

滑雪中我们常用的护具包括:护甲、护膝、护臀、护腕,针对想入门单板的朋友建议备一套,单板刚开始学的时候摔跤是避免不了的,当然也可以在雪具店租用,就是我们在雪道上经常看到花花绿绿的小乌龟、大白熊、黄色的香蕉等护具,超可爱,关键是价格还便宜,租一天也就是一盒烟的费用。

手套

手套,首先一定要防水,避免戴抓绒、毛线手套,摔倒时弄上雪就会湿透而且保暖性也很差的,可以在某宝上搜滑雪手套就可以了,或者到雪具店租装备的时候也可以租到,这个看个人需求了。

头盔

头盔,是滑雪场的硬性要求,必须戴的,不戴头盔就不让上缆车,也没法滑雪了,一切的准备都白搭了,当然头盔也是对自身安全有保障的,摔到撞到头后果可是不堪设想的,所以头盔不管是租还是买都是必须准备的装备之一。

滑雪镜

有了头盔,没有雪镜总觉得感觉怪怪的,当然拍照也不会好看,少了画龙点睛之笔,滑雪镜除了好看以外还对眼睛起到保护作用,因为雪道在阳光的照射下会得雪盲症的,还会被风吹得眼睛睁不开,眼睛还冷,不过雪镜还分为很多种,有球面镜、柱面镜、增光镜和暗光镜等,但主要一点是要防起雾的,不然什么都看不到,视线会受影响。

滑雪鞋

滑雪鞋在装备当中也算不便宜了,如果只是偶尔体验一下,就建议雪具店或者雪场租用就可以了,如果真的喜欢这项运动,那还是买一双属于自己的滑雪鞋吧。

雪板+固定器

雪板固定器不建议新手第一次上雪道就买,原因有很多,首先技术不好的板子也不适合新手用,雪板也很多种类,便宜的没必要入手,用来练手就太奢侈了,直接到雪场租用就可以了,入门以后看自己喜欢什么滑行风格,不同的玩法要选用不同的板子,比如:平花、刻滑、还是自由滑,这些板子的性能都是不一样的,以后慢慢研究。

综合

