

如何避免滑倒、防止受傷？

# 雪地防滑的智慧

## in 旭川

北海道開發局旭川開發建設部

為享受  
愉快的觀光之旅

### 雪地的 步行方法 介紹

基礎中的基礎

## 正確的步行方式



### ○ 膝蓋微彎， 鞋底整面著地

鞋底接觸地面的面積增大，體重由上直下施壓，就不容易打滑。訣竅是以腳指抓地的感覺行走。



### ○ 左右兩腳 稍微打開

當一邊的腳向內打滑時就會絆到另一腳而跌倒。走路時若將雙腳打開約20cm，就不容易向內側打滑，也就不會輕易跌倒。



### ○ 小步行走

如果跨大步行走，身體擺動的幅度也會隨之增大，而容易滑倒。在滑溜的路面行走時，最好是像企鵝般稍微左右搖擺小步行走。

### ○ 不趕不急 從容出行

事先特易記住的步行方法，一趕時間就容易忘得一乾二淨。提前出門保留充裕的時間，就可從容不迫地前往目的地。



### × 後仰式走法

漫不經心的「向後仰的走法」會使得身體的重心向後傾，相當容易滑倒。



### × 雙手放在口袋內

猛然間來不及支撐身體是受傷的主因。請確實戴上厚手套保護雙手。



### × 兩手提物

若重心在搖晃的提物上就容易滑倒。滑倒時也會因為手上提著物品而無法支撐身體。

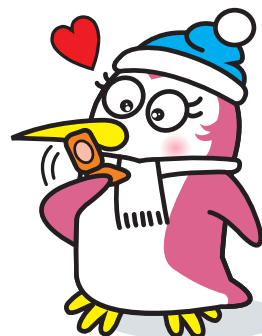
### × 飲酒

酒醉會致使人注意力渙散、行動遲緩。



### × 分心

不留神腳下路況的「疏忽大意」會導致滑倒。請避免「邊走邊...」的行為。



# 腳底最重要 挑選鞋子

要點提示



穿皮底的鞋子或穩定性不佳的高跟鞋在雪地行走十分危險。請選擇防寒性及撥水性俱佳，鞋底走在雪地不易打滑的「冬靴」。

購買冬靴時多聽聽店家的意見

沒有不會打滑的萬能冬靴。多和店家商量討論，慎選最適合自己的鞋子。

## ★鞋用輔助配件

可直接套在鞋子外面。在鞋店及車站、機場賣店、便利商店等皆有販售。價格約從1,000日圓起。

## ★防止滑倒輔具

請利用滑倒時可緩衝碰撞力的帽子及護具、有防滑冰爪的手杖等輔具。



## 還是學北海道人穿鞋最安心！首選4款北海道主流的冬靴！

適合全體雪道、凝雪路面

適合滑溜的路面

### 柔軟的橡膠鞋底

由於對路面的抓地力強，因此不容易打滑。



⚠ 鞋底磨損速度快，橡膠一旦劣化變硬就容易打滑。

### 摻有防滑材質的橡膠鞋底

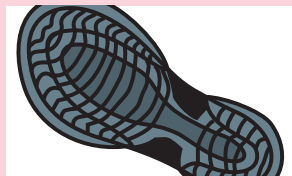
在鞋底的橡膠中混入了玻璃纖維等的防滑材質。



⚠ 細雪若附著於鞋底就容易打滑難行，對於冰地上的粉雪請勿掉以輕心！

### 深的溝紋

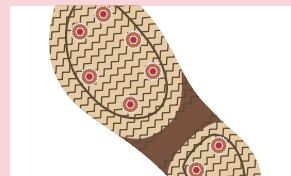
由於鞋底的鋸齒狀刻紋能夠抓地，因此不容易打滑。



⚠ 在濕滑雪地行走時鞋底的柔軟度也很重要。若冰雪塞在鞋底溝紋裏就容易打滑。

### 鞋釘、金屬輔具

金屬輔具可以刺入冰地，在硬雪冰地的路面發揮止滑的效果。



⚠ 金屬輔具容易勾到地毯、刮傷地板，因此在建築物內走路時請注意。

## ⚠ 這些場所要「特別」注意！

### 人行步道及停車場出入口

由於車子輪胎的壓磨，路面也可能變得異常滑溜。道路斑馬線的白線上容易形成水膜，過馬路時請特別小心。



### 巴士及計程車乘車處

積雪經過大眾的踩踏之後，變成冰固的濕滑路面。無論是路過或是上下車時，都請多加當心。



### 有熱溶雪裝置的道路接縫處

在接縫處容易形成冰地的高低差及凹凸不平的情形。切勿因為有路面熱溶雪裝置而掉以輕心。



### 貼有地磚的建築物內

黏在鞋底的雪塊容易讓人在建築物內步行時打滑。進入建築物前，請利用玄關地氈徹底刷落鞋底的雪塊。



## 緊要關頭的應急救護

### 確認症狀! 撞到頭了?!

有以下症狀時應立即叫救護車！

- 意識模糊、或說話語意不清 ●強烈頭疼
- 噁心 ●從耳、鼻、口流出血液或液體 ●手腳麻痺

### ✦ 跌倒傷患的意識不清！在救護車抵達之前

- ①確認傷者的意識清楚與否。（試著叫喚傷患或是輕拍其肩膀）
- ②確認傷者是否正常呼吸，若無呼吸則對其胸骨施壓給予心臟按摩，能夠的話就施以人工呼吸進行急救。
- ③傷者嘔吐時，儘可能不要彎曲頸部，讓身體側躺。
- ④頭部出血時，以乾淨的紗布或毛巾等壓住傷口。

### 確認症狀! 骨折了嗎?!

如果有「劇烈疼痛、腫脹無法行動」「外形改變」「骨頭突出」的症狀發生，就有可能是骨折。但是，也會有剛受傷時傷處麻痺，沒有痛感的情形。（特別是老年人及有服藥、飲酒的傷患）若無法判斷是否骨折，請先以骨折處置。

### ✦ 骨折的應急處置

- ①固定 利用棍杖或雜誌等就地取材之物固定傷處。若有變形情況，不可意圖強行將骨折處恢復原形。
- ②冰敷 若有強烈痛感時，在塑膠袋中放入冰塊或雪，隔著貼身衣物冰敷傷處。
- ③保持安靜 儘可能安靜休息。移動時切勿觸動骨折傷處。
- ④及早就醫 立刻赴醫就診。若無法行走時，呼叫救護車搬送。