

不摔倒！不受伤！怎样才能做到？

# 防摔倒的窍门

## in 旭川

北海道开发局旭川开发建设部

为了  
尽享旅游的乐趣

雪道  
行走方法  
指南

### 最基本的注意点

## 正确行走



#### ○ 轻轻屈膝， 用整个鞋底着地

鞋底和路面的接触面变大，  
体重从正上方压下，因此不  
容易打滑。  
诀窍是用脚趾抓着地面的感  
觉走路。

#### ○ 走小步子

步伐太大会导致身体晃动太大，  
容易摔倒。  
在光滑的路面上应该像企鹅一样  
走小碎步。



#### ○ 左右脚间 空开些距离

当一只脚朝里侧打滑，另一只脚就会  
被绊住而摔倒。  
将双脚之间空开20cm左右，就不会  
朝里侧打滑了，也就不容易摔倒。

#### ○ 不急不躁， 从容出行

好不容易把走路的方法理解了，可是一着  
急就容易全忘了。提早出行，确保从容走  
路也能准时到达。



#### × 走路时身体向后仰

走路时松松垮垮，身体向后仰，  
会导致重心后移，容易摔倒。



#### × 将手插在口袋里

无法立即抽出手来支撑身体，  
是受伤的主因。  
请确实戴上厚手套。



#### × 两手提东西

拿着东西时重心不稳，容易摔倒，  
而且摔倒时两只手里都有东西，  
支撑不了身体。

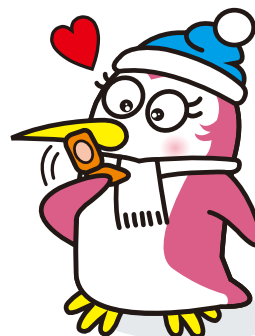
#### × 喝酒后

喝醉后注意力散漫，  
反应也变迟钝。



#### × 心不在焉

一不注意脚下的情况  
就会容易摔倒。  
应该避免一边走路一  
边做别的事情。



# 留意脚下最重要 选择鞋子

小提示



冬鞋

鞋子防滑套底

穿着皮底鞋或不稳定的高跟鞋在雪道上行走是很危险的。选择冬鞋时，应选择防寒性能和防水性能优异，鞋底走在雪地上也不容易打滑的鞋子。

## 购买冬鞋时，应仔细咨询店员

没有不会打滑的万能鞋子。请咨询店员，挑选符合自己的鞋子。

### ★鞋子防滑套底

可直接套在自己的鞋子上。鞋店、车站和机场的商店、便利店等店铺里有售。价格大概1000日起。

### ★防滑用品

应该使用摔倒时可缓解碰撞力度的帽子、防护用具和拐杖防滑钉爪等。



拐杖防滑钉爪

拐杖防滑垫

## 最好还是向地道的北海道人学习吧！首选4款北海道主流冬鞋

### 适合积雪和压雪道路

#### 柔软的橡胶鞋底

对路面的附着力很强，不容易打滑。



鞋底容易磨损。橡胶变质后变硬，导致容易打滑。

#### 带防滑材料的橡胶鞋底

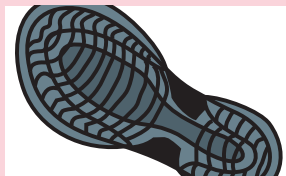
鞋底橡胶中混入了玻璃纤维等防滑材料，能挂住路面。



有时粉雪附着在鞋底上，会很容易打滑。要注意粉状雪。

#### 较深的沟槽

鞋底的凹凸能抓住地面，因此不容易打滑。

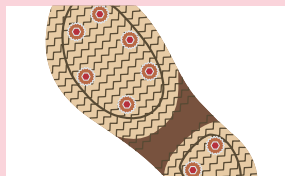


在光滑的路面上，鞋底的柔软度也很重要。沟槽中塞满积雪时容易打滑。

### 适合光滑的路面

#### 带防滑钉和金属件

金属件能挂住冰面并插进冰内。在结冰的路面上能发挥大作用。



金属件会挂到地毯或划伤地板，因此在建筑物内走动时要小心。



## 在这些场所要特别注意！

### 人行横道和停车场出入口

地面被汽车轮胎压磨，可能非常容易打滑。人行横道的白线上容易产生水膜，应特别小心。



### 公共汽车站台和出租车乘车处

很多人踩踏，导致积雪变硬，路面变得很光滑。通行时和上下车时都应该小心注意。



### 路面加热装置的接缝处

接缝处容易产生冰的高低不平。千万别认为有路面加热装置就掉以轻心。



### 铺了地砖的建筑物内

鞋底上粘了积雪时，在建筑物内可能会打滑。进入建筑物内前，应在门口的垫子上将积雪完全蹭掉。



## 万一情况下的急救处置方式

### 检查！摔到头部?!

出现这些症状时，应立即呼叫急救车！

- 意识朦胧或说话含糊不清
- 剧烈的头痛
- 呕吐感
- 从耳朵、鼻子和口中流出血或液体
- 手脚麻痹

### + 摔倒的人失去意识！急救车到来之前

- ①确认是否有意识。（轻唤伤者或轻轻拍打肩部）
- ②确认呼吸情况，如无呼吸，应该为其实施胸骨压迫心脏按摩，如会人工呼吸，应进行人工呼吸。
- ③呕吐时，尽量不要弯曲颈部，让身体侧卧。
- ④头部出血时，用清洁的纱布或毛巾压住伤口。

### 检查！骨折了?!

出现“疼痛剧烈，肿胀，无法动弹”、“变形”、“骨头露出”等情况时，很可能是骨折了。可是，出事后由于伤处麻痹，可能不会马上感觉到疼痛。（特别是老年人、服药中及饮酒的伤者）如果无法判断，则应该当成骨折来处理。

### + 骨折的急救措施

- ①固定伤处 用拐杖或杂志等身边的物品进行固定。发生变形时，避免强行恢复到原来的形状。
- ②冰敷 疼痛难忍时，可在塑料袋中装入冰或雪，透过内衣贴附在上面。
- ③保持安静 尽可能保持安静。移动时维持骨折部位固定不动。
- ④尽快就医 立刻前往医院就诊。无法走路时应叫急救车。