户外滑雪安全第一

户外滑雪充满激情和魅力，成为冬季运动的首选。长期坚持滑雪可以促进心血管健康，提高睡眠质量、力量、敏捷性和协调性等。但从受伤的发生率来说，滑雪也是发生运动损伤概率较高的运动之一。

据北京大学第三医院崇礼院区医生介绍，在滑雪的运动损伤中，膝关节是最容易受伤的部位之一，约占60%以上，其次是头颈部、手腕、手指和肩背部。韧带、脑震荡、骨折、脱位这些损伤类型相对比较常见。

医生表示，从受伤地点来看，中级道受伤人数最多，占40%。原因可能是很多初学者还没有掌握基本的滑雪技巧，就过分自信地想尝试更快的速度或者追求刺激。他们在高速滑行状态下失去重心或无法躲闪，造成自己和他人受伤。“大部分的重度损伤都是在崎岖不平的道路和公园地形中发生的。雪友由于起跳之后失去控制，导致落地受伤。所以，在没有十足把握的情况下，滑行过程中双脚不要离开地面。”医生建议。

对于单板和双板不同的滑雪选择，专家提醒，单板雪友要尽量做到摔倒时双手不扶地，“很多人在摔倒时，会下意识地以双手扶地，这种做法会使损伤更加严重。当快要摔倒时，要尽量双手交叉抱住双肩，同时弓背、低头，使身体蜷缩成球状，保护好胸腔和腹腔内的脏器及头部。以这个姿势与雪面接触，能降低上臂和手腕的骨折风险。”而双板雪友要特别注意保护好双膝。

专家提醒，护具是保护安全的首要保障措施。在雪场一定要戴头盔，不仅能大大降低受伤概率，关键时候还能挽救生命。另外在滑雪时，一定要遵守雪场相关规定。同时，上雪场前要认真学习，最好找专业教练进行指导。

国际雪联十大安全准则

1.尊重原则：无论使用双板还是使用单板的滑雪者，都应该遵循以下行为准则，绝不做出将会损伤或致使他人受伤的行为。

2.自控原则：滑雪者应当让自己的滑行处于可控范围内，滑行速度和方式应当和个人滑雪水平相符，并根据地势、雪质、天气和雪场人口密度来选择滑行方式。

3.选择安全线路原则：后方滑雪者务必要选择不危及前方滑雪者的线路滑行，前方滑雪者有雪道使用的优先权。

4.超越原则：从后方或侧方超越其他滑雪者时，请保持足够距离。

5.进入雪道、启动、爬坡原则：当滑雪中途稍作休息重新开始，或者向坡上攀爬时，务必保证不危及自己及其他人的安全。

6.停止地点原则：除非必需，滑雪者应避免停留在赛道、狭窄的雪道、视线易受阻的地方，若经过上述地点，请尽快通过。

7.两侧行走原则：如需在雪道上行走，请务必在雪道两侧。

8.注意警示标识原则：请滑雪者务必对信号牌、指示牌和指示物保持足够的重视。

9.协助原则：一旦遇见事故，每个滑雪者都有义务去帮助受伤的人。

10.事故确定身份原则：事故后的滑雪者或者目击者，无论是否有相关责任，都应彼此留下联系方式。