

盛冈生活向导

盛冈国际交流协会

〒 020-8530 盛冈市内丸 12 番 2 号

TEL 019-626-7524

e-mail moriintl@nifty.com

<http://www.e-morioka.com/~moriintl/top.html>

为了防止在雪道上摔倒

各位当中有没有还未经历过盛冈冬天的人？盛冈市位于日本的北部，由于冬季非常寒冷，路面会积雪，冻结。在近郊虽然可以尽情地享受滑雪和滑板滑雪等冬季体育运动的乐趣，但是在市内日常生活当中，必须友情提醒各位几点注意事项。本期收集了在雪道和冻结的路面上行走的方法。



☆道路冻结是怎样形成的？

- 一天当中随着气温的升高冰雪融化
- 持续降雨到了晚上路面潮湿
- 在积雪处持续降雨路面呈冰冻雪糕状态

以上任何一个条件，夜里的气温降至零度以下，道路就冻结了。

☆易滑倒的地方

○白色人行横道线处

看上去不易发现，实际上有一层薄薄的冰膜，比沥青更易滑倒。

○公共汽车站

积雪结成冰，呈凹凸状。

○上下楼梯的地方

就是在建筑物当中，由于鞋底处粘着的雪和冰也可能让人滑倒。贴着瓷砖的地方特别危险。

○商店・建筑物的出入口

出入人群较多，积雪被反复踩踏后变硬，表面变得很光滑，容易滑倒要注意。

○倾斜的路面

坡道和本来就不水平的路面就是十分小心也很危险。

○除雪车刚除雪后

剩余的积雪变硬，也容易滑倒。

○薄薄的积雪处

积雪的下面是冻结的路面，被反复踩踏后变硬的积雪处，也可能滑倒。



☆怎样才能不摔倒？

○鞋底全体踩着路面行走

一直踩着路面，重心稍稍向前行走。仅仅脚后跟贴着路面行走容易滑倒。

○小步行走

尽可能小步走，不踮着脚行走就不易滑倒。

○注意路面

就是看上去很干的路面，实际上有可能



已经冻结。不要一边打电话一边行走，也不要一边考虑问题一边行走。

○提早行动

不论怎样快步走就容易摔倒。冬季有诸如由于下雪，道路堵塞和公共汽车不准点等独特的现象，所以要比平常提早出门。

※过人行道时，信号变更后再开始行走，行走速度有变化时要注意。

☆穿着防滑鞋

○由较软的橡皮制作的鞋底

由于像冬季专用轮胎一样与路面紧紧地贴着，不易滑倒。

○购买防滑物

有可以装在鞋子上的防滑物。去鞋店找找吧。

○有深槽的鞋底

有深槽的鞋底由于可以很好地贴着路面不易滑倒。但是较硬的鞋底由于易滑倒不适用于雪道。

○附带金属零件等

钩入冰和雪，可以防止摔倒。

★友情提醒：以下注意事项

○戴帽子

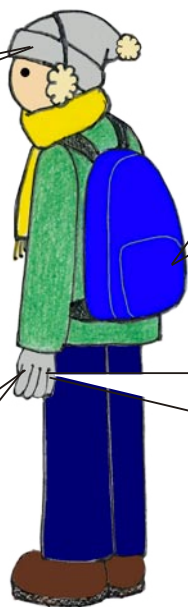
帽子在摔倒时可以保护头部。选择可以吸收冲击力的厚厚的毛线帽。同时也有保温性，非常方便。

○戴手套

摔倒时手接触地面时，为了不让冰等使手受伤，戴厚厚的手套较好。

○不要将手插在口袋里行走，也不要两手拿满东西

尽可能让两手可以自由使用。双手在摔倒时头部受到撞击或是脸部接触地面受伤时使用。双手呈任何时候都可以使用的状态，当摔倒时可以保护身体。双肩背包非常有效。



就是十分小心还是摔倒也是常有的事。

如果摔倒了，头部受到很大的撞击，感觉不舒服或是疼痛持续的话，尽早去医院检查。

