

想在雪地里撒欢 这些应急技巧要掌握

旅游卷

寒假叠加春节假期，冰雪之旅是不少人的休闲度假首选。滑雪不仅是一项有趣的冬季运动，更是亲朋之间增进感情、共享欢乐的好方式。但在享受速度与激情的同时，我们必须时刻警惕潜在的安全风险。为了让大家能愉快地拥抱冰雪季，相关专家就滑雪相关安全知识及应急处理方法进行了科普。

1. 滑雪前做好“备战”功课

装备齐全 专业防护

专业的滑雪服、头盔、护目镜、护膝、护肘以及合适的滑雪板是滑雪的基础装备。滑雪服不仅要具备良好的保暖性和防水性，还应选择透气性好、便于活动的款式。头盔和护具在摔倒时能有效减少对头部和四肢的伤害，选择时要确保尺寸合适，佩戴舒适。

技巧培训 安全为先

初学者在滑雪前应参加滑雪学校的培训课程，学习正确的站立姿势、转弯技巧、刹车方法等。通过专业教练的指导，可以更快地掌握滑雪技巧，确保在滑雪道上能自如控制速度和方向，减少意外发生。

热身充分 预防受伤

滑雪前充分热身至关重要。特别是腿部、腰部和肩部的拉伸，可以有效预防肌肉拉伤和关节扭伤。此外，还可以进行一些简单有氧运动，如快走、慢跑或跳绳。

身体状况 自我评估

患有心脏病、高血压等疾病的人群在滑雪前应咨询医生意见，确保身体状况允许。同时，要注意自己是否有过敏史，避免使用含有过敏原的滑雪装备或护肤品。

行程规划 装备检查

提前查看天气预报，合理规划时间，避免因极端天气影响安全。检查所有装备是否完好，特别是滑雪板的固定装置、边缘是否锋利等。此外，还要准备一些常用急救药品和物品，如创可贴、止血带等。

2. 滑雪途中细节决定安全

规则意识 严格遵守

根据自己的能力选择合适的滑雪道，不得擅自闯入高级道或关闭的区域。滑雪时保持适当距离，避免碰撞。同时，要遵守滑雪场的相关规定。

天气变化 敏锐感知

随时关注天气情况，大风、大雪、能见度低时应及时停止滑雪，避免迷路或发生意外。

速度控制 量力而行

特别是在下坡时，要控制好速度，避免过快导致失控。学会利用滑雪杖和身体重心调整速度，保持稳定的滑行姿态。在转弯和刹车时，要注意身体的平衡和力量的分配，避免摔倒或受伤。

水分补充 能量维持

滑雪是体力消耗较大的运动，适时补充水分和能量至关重要。在滑雪过程中，要定时补充水分和食物，如运动饮料、坚果、巧克力等。

紧急联络 信息畅通 随身携带手机，了解滑雪场的紧急救援电话和位置。在滑雪过程中，要时刻保持警惕，注意观察周围环境的变化，一旦遇到危险或紧急情况，要立即联系滑雪场救援人员或拨打急救电话，详细说明事故地点和伤情。

3. 五类人群滑雪需谨慎

心血管疾病患者

剧烈运动可能加重心脏负担，引发危险，因此心血管疾病患者在滑雪前应咨询医生，确保身体状况允许。在滑雪过程中要注意控制速度和强度，避免过度劳累。

关节疾病患者

滑雪时的冲击和扭动可能加重关节损伤。关节疾病患者在滑雪前应评估自己的身体状况，选择合适的滑雪装备和技巧。在滑雪过程中，要注意保护关节，避免过度使用或受伤。

孕妇

滑雪过程中的不确定因素较多，孕妇应避免参与。如果孕妇有滑雪的需求或兴趣，可以在专业人士的指导下进行一些简单的雪地活动，如散步或拍照等。

缺乏运动基础或平衡感较差者

滑雪需要一定的身体协调性和平衡感。初学者应在专业人士指导下进行训练和学习，逐步提高自己的滑雪技巧和身体协调性。

手术或受伤未愈者

身体尚未恢复完全的人应避免滑雪。如果必须参与滑雪活动，应在医生的指导下进行，并选择合适的滑雪装备和技巧。

4. 应急处理科学救援是关键

伤情判断 迅速准确

在滑雪过程中，一旦发生意外摔倒或受伤，首先要判断伤者的意识是否清醒，有无明显出血或骨折迹象。对于意识不清或伤势严重的伤者，应立即拨打急救电话并寻求专业救援。

止血包扎 专业操作

对于开放性伤口，应立即用干净的布料压迫止血，并进行简单包扎。在包扎过程中，要注意保持伤口清洁和干燥，避免感染。如果伤口较深或出血不止，应及时就医治疗。

伤肢固定 减少伤害

怀疑骨折时，切勿随意移动伤肢。应用夹板或滑雪板等物品进行临时固定，以减少骨折部位的移动和疼痛。在固定过程中，要注意保持伤者的舒适和稳定，避免造成二次伤害。

保持体温 防止失温

在寒冷环境中滑雪时，要注意保持体温。如果伤者出现体温过低或失温症状，应立即将其转移到温暖的环境中，并给予适当的保暖措施。同时，要注意观察伤者的生命体征和病情变化，及时就医治疗。

迅速求助 说清诉求

在滑雪过程中遇到危险或紧急情况时，要立即联系滑雪场救援人员或拨打急救电话。在求助过程中，要详细说明事故地点、伤情和所需救援物资等信息，以便救援人员能够迅速到达现场并提供专业救援。

敲黑板

避开这些急救的坑

误区一 随意搬动伤者

对于可能骨折的伤者，未经固定就随意搬动可能导致骨折错位或加重伤势。在搬动伤者前，应先进行伤肢固定，并确保搬动过程中保持伤者的舒适和稳定。

误区二 盲目按摩或热敷

对于扭伤或肌肉拉伤等软组织损伤，盲目按摩或热敷可能加剧肿胀和疼痛。在受伤初期，应采用冷敷和加压包扎等方法来减轻肿胀和疼痛。在受伤后期，可根据医生建议进行适当的按摩和热敷来促进恢复。

误区三 忽视头部和颈部伤害

滑雪中头部和颈部受伤往往较为严重。即使表面看似无大碍，也应立即就医。在就医前，要注意保持伤者的呼吸道通畅和稳定生命体征。对于疑似颈椎损伤的患者，应采用颈托等固定装置进行保护并避免随意搬动。

误区四 自行服药止痛

在未明确伤情前，擅自服用止痛药可能掩盖真实症状并延误治疗时机。受伤后，应立即就医并进行全面检查以明确伤情。在医生指导下合理使用药物来缓解疼痛和促进恢复。

误区五 保暖不当

保持适当体温至关重要，但过度保暖可能导致体温过高并影响伤情恢复。在滑雪过程中要注意保暖措施的选择和使用时机。对伤者来说，应根据身体状况和伤情来选择合适的保暖措施，避免过度保暖导致的不适和并发症。



据《北京青年报》