雪道での転倒事故にご注意!

雪道で滑らない歩き方のポイント

小さな歩幅で歩く

歩幅が大きいと足を高く上げなければ ならず、重心移動(体の揺れ)が大きく なり転倒しやすくなります。

滑りやすいところでは、基本的に小さな歩幅で歩きましょう。細い道を歩くときには、自然に両足の左右の幅が狭くなりますが、左右の幅は適度に離れている方が良いでしょう(20cm前後)。



靴裏全体をつけて歩く

重心を前におき、できるだけ靴裏全体 を路面につける気持ちで歩きましょう。 道路の表面が氷状の「つるつる路面」 では、小さな歩幅で靴裏全体をつけて歩 く「すり足」のような歩き方が有効です 。ただし、完全に地面を擦りながら歩く とつまづきの原因にもなるので、軽く足 を浮かせて歩きましょう。



急がずに焦らずに余裕をもって歩く(早めの行動)

歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちです。怪我をせず楽しい冬を過ごすためには、冬は夏より移動に時間がかかることは仕方がないと思って「余裕をもって」行動し、「急がず・焦らず」に歩きましょう。「余裕をもって歩く」ことで、しっかりと「滑りそうな道」を見分けながら歩くことができます。滑りそうな道を見分け、危なそうな場所には近づかないことも、転倒しないためには非常に重要です。

また、いわゆる「ながら歩き」は、周囲や路面に対する注意力が薄れがちになりますので、十分に注意しましょう。



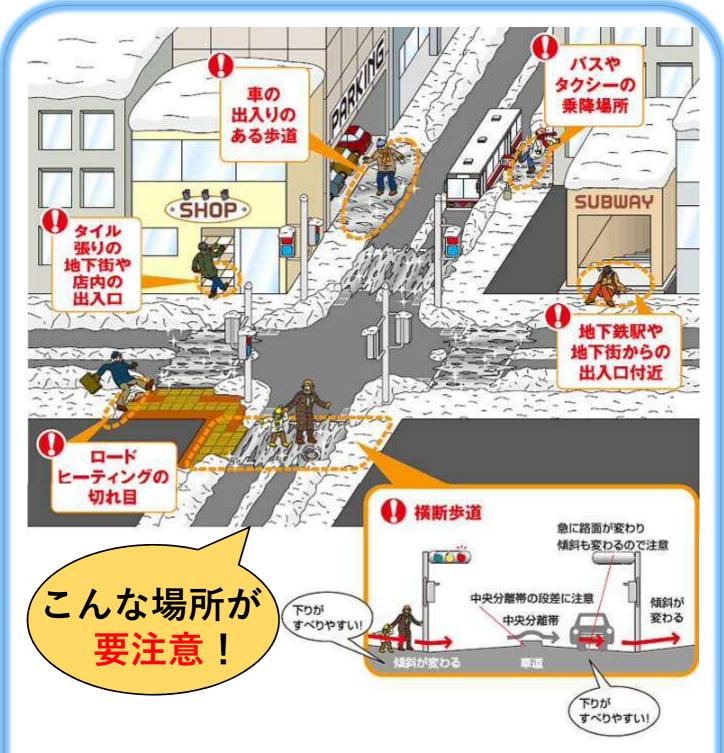
△全速力の走りは危ない



△ながら歩きは危ない



◎余裕をもって歩く



☞雪道に適した靴の3つのポイント

防滑性:靴底が滑りにくくなっていること

防水性:水に濡れても靴の中にしみこまないこと

保温性:靴の中がいつも暖かいこと