



越野滑雪和山坡滑雪

越野滑雪和山坡滑雪所需的装备

- 适合您的身高和体重的滑雪板
- 滑雪靴和固定器

着装

相比之下，多穿几件衣服要比只穿一件或者两件厚重的衣服要好得多。因为这会给予您更自由的活动空间以及更好地保持体温。多穿几件衣服的好处还在于随着活动量的增大，可以根据需要随时加减衣物。当然您可以穿滑雪裤和冬季外套，但是初学者会觉得穿这些衣服会限制他们的活动，也常常会导致身体过热。

配件

帽子和围脖

- 需要准备一顶无边帽。寒冷的时候佩戴厚款无边帽，温暖的时候佩戴薄款无边帽。
- 在寒冷而有风的天气里需要佩戴能遮盖脸部的围脖以保护脸部不得冻疮 (frostbite)。不要佩戴围巾，因为围巾经常会被勾挂住或者在滑雪过程中掉落。

充满乐趣的 冬季活动

Chinese / 中文

手套

- 连指手套要比五指手套更为保暖。
- 外层可以防雪的连指手套会保持手部更加干燥和温暖。

袜子

- 一定要穿新的干袜子。
- 要穿羊毛或者聚丙烯材料的袜子，不要穿棉袜。
- 不要穿过多的袜子，因为过多的袜子会因为太厚反而起不到保暖的效果，只会让您感觉脚部更加冰冷。您应该确保让脚趾在鞋子中有足够的活动空间。

享受滑雪的乐趣吧！

保持活力！尝试下这些既保暖又有趣的活动：滑雪、甩动胳膊在空中画圈和上下跳跃。



www.swissask.ca

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada





- 当在湖面或河面滑冰或者进行其他冰上活动时（例如冰上钓鱼或者雪鞋行走），一定携带哨子和绳子。绳子可以用来救助掉入水中的同伴。而当您自己陷入险境时，哨子可以通知其他人。
- 要留神冰面周围部分没入冰面的物体，例如树、木桩、灌木、堤围或者水坝建筑。
- 结伴滑冰 永远不要单独行动并且一定要在视野清晰和远离交通的安全区域滑冰。



滑冰

- 佩戴加拿大标准协会 (Canadian Standards Association – CSA) 认可的冰球头盔，因为这些头盔专为在冰上摔倒时保护您的头部。
- 您孩子的滑冰鞋应该正好合脚并且能给脚腕提供牢固支持。
- 滑冰鞋不应该太紧。
- 冰刀应该锋利！
- 当携带滑冰鞋时，将冰刀套放在合适的位置。
- 当在湖面或者河面上滑冰时，确保冰层表面光滑并且冰层至少有15厘米或者6英寸厚。远离新结的冰面或者周围有开放性水域的冰面。当判断冰面是否适宜滑冰的时候，可以遵循这条原则：“蓝色厚实的冰面是安全的，薄而脆的冰面是危险的。”深蓝色且透明的冰面是最安全的，而白色且看起来雾蒙蒙的冰面是危险的。



雪橇滑雪或者滑板滑雪

- 佩戴头盔并在头盔下加戴轻薄保暖的帽子。推荐使用滑雪或者冰球专用头盔，因为它们是为寒冷天气和冰雪活动中可能出现的摔倒以及高速滑行速度而设计的。
- 选择没有树木、岩石和危险物的山坡，确保山脚有平坦区域可以安全滑停且远离公路和街道。
- 从山坡中部开始往下滑，当滑到山脚处要迅速离开以免挡住滑道。
- 上山时要远离滑道，注意避让其他滑雪者。
- 当您在寒冷的户外滑雪并且呼吸急促时，这是您的身体通过呼吸流失了大量的水分。
- 最好的补水办法就是多喝水！温热的饮料和汤可以保证身体有足够水分并且在寒冷的户外帮助身体保暖。
- 当停下来补充热饮的时候，到室内进行几分钟的热身活动。