

スキー・スノーボードで気をつけたいトラブル

スキー・スノーボードは非日常の世界で行うレジャースポーツですから、その非日常感をもたすごく楽しむことができます。ただ、気分が高揚しがちなだけにケガや事故などのトラブルもつきものです。実習中は、インストラクターの方の指示をよく聞き、他の人の迷惑になりそうな行為をみんなで見守りながら、楽しい時間になるように協力して努めていきましょう。

スキー・スノーボードでよくあるトラブル

■転倒・衝突による怪我

まずは自分自身が滑走時に転倒して、頭や腰を強打したり、手をついて手首周りを痛めることがあったり、木や岩、障害物、人や板、建物などにぶつかって打ち身や骨折などの怪我をする可能性があるという点です。他にも隣から突っ込んできた人を避けようとして転倒してしまう、といったケースも考えられます。自分の技術不足で起きる場合もあれば、自分の技術レベルが把握できず無茶をしてしまう場合もあります。初心者はとくにインストラクターの方の注意をよく聞いて、どのような場面で危険な目にあいやすいかをよく知っておく必要があります。きちんとブレーキをかける方法を学び、スピードを出しすぎないように注意すること。ゲレンデの真ん中で座り込むというように他の人の滑走の邪魔になるようなことをしないこと。リフトの乗降の仕方を学び、ルール・マナーを守ってリフトを利用すること。滑走できるコースから出ないようにすることなどです。



■人に怪我をさせる

続いて他人に怪我をさせてしまうケースです。これも自分の注意不足や無茶で、直接相手に接触して倒してしまうこと、触れることはなくても相手が不安定になるような行動を起こすことで、怪我を誘発してしまう可能性があります。

■紛失(財布などを落とす)

落とし物や忘れ物はよく起こります。意外と多いのは、リフト中に物を落としてしまうことです。また休憩中に、ゴーグルや帽子などの小物を忘れてしまったり、現在ではスマホを雪の中に落としてしまったりすることもあります。スマホは紛失するとほとんど見つからないので、ゲレンデでは携帯しないようにしましょう。

未然防止が大事

特に注意しておきたい事故による怪我、これを未然に防止するためには、まずは一人ひとりの心がけが大事です。また、ヘルメット、帽子、ゴーグル、手袋、ウェアなど(これらはすべてレンタルで用意してあります)をきちんと装着することも大事です。トラブルが起これると、せっかくの楽しいスキー・スノーボード実習が、楽しめなくなってしまいます。みんなにとって楽しい思い出になるような実習になるように、協力してくださいね。

