

스키 상해는 이렇게 예방한다



스키는 긴 플레이트와 딱딱한 부츠를 신고 매우 빠른 속도로 사면을 미끄러져 내려오는 것이기 때문에 부상이 따르는 것은 당연하다고 생각될 수 있을 지 모른다. 그러나 그 원인을 자세히 조사해 보면 본인의 조그마한 부주의가 직·간접적 원인인 경우가 많다.

즐겁고 안전한 스키를 타기 위해서는 어떻게 하는 것이 좋은가? 그것은 『스키활주 시 본인절제에 의한 사고 방지』와 『남에 대해서는 절대로 패를 끼치지 않을 것』이라는 단 두가지를 지키는 것이다.

1. 준비운동을 잊지 말자

추위에 굳어진 근육을 풀자. 우선 상체를 구부렸다 폈다와 돌리는 운동부터 시작한다. 다음에 무릎이나 발목 돌리기, 아킬레스건을 충분히 편다. 나머지는 목이나 팔, 손목의 회전과 구부리기, 펴기 등 극히 간단한 운동으로 충분하다. 여기서는 신체의 유연성을 높이는 것이 목적이다. 스키를 신고 갑자기 슬로프에 뛰어나가는 듯한 행동은 절대 하면 안된다.

2. 옳은 리프트 타는 법과 내리법

타는법

- 초심자는 부담없이 직원에게 요청한다. 리프트의

스피드를

감속해 안전하게 타고 내리는 곳에서도 직원이 보조해서 안전하게 내릴 수 있도록 요청한다.

- 앞의 사람이 승차를 끝낸 후 직원의 지시에 따라 지정된 위치에서 대기한다.
- 리프트를 탈 때에는 한손을 뒤로 내밀어 리프트를 확인 후 깊게 앉는다.
- 폴을 옆으로 해서 무릎에 놓는데, 2~4인승 리프트의 경우에는 옆사람에 방해가 되지 않도록 폴을 잡는다.
- 리프트에 승차한 후 이동중에 의자를 흔들거나 스키를 버둥거리는 행위는 삼간다
- 1인승 리프트(T바) 탑승시 가끔 옆 방향으로 걸터서 승차하는 경우가 있는데 리프트 지주에 충돌할 위험이 있으니 바른 자세로 탑승하여야 한다.

내리는법

- 하차장에 가까워지면 안전표지판의 신호에 따라 안전바를 올리고 스키의 앞쪽을 올리면서 내릴 준비를 한다.
- 하차위치에서 스키 앞쪽을 들어 내리는 곳에 미끄러져 내려갈 수 있도록 한다.
- 2~4인승 리프트의 경우에는 옆사람과 부딪히지 않도록 주의한다.



- 뒤에서 오는 사람에 방해가 되지 않도록 하차하면 빨리 이동하고 혹 넘어질 경우 안전요원이 보고 있기 때문에 당황하지 말고 리프트가 정지되어 있을 때 일어서서 이동한다.

최근 스키장의 리프트의 이동속도가 차츰 빨라져 가고 있다. 속도가 빠른만큼 초보자의 주의가 요한다. 리프트에 안전요원들이 근무하고 있기 때문에 큰 사고는 방지할 수는 있지만 타기 전에 상급자나 경험이 풍부한 사람들과 타는 요령을 배우는 것이 좋다.

3.스키어의 활주전 · 중의 확인사항

- 아래내용은 리프트에서 내려서 슬로프 활주 전에 잠깐 확인하는 것을 습관화 하자.

활주전 확인사항

- 스키부츠는 바인딩에 확실히 고정되어 있는가 ?
- 폴의 손잡이와 끈은 옳게 잡았는가 ?
- 모자는 날아가지 않도록 확실히 썼는가?
- 고글에는 김이 서려 있지 않은가 ?
- 스키복은 옳게 착용하고 있는가?
- 자기가 가려고 하는 방향의 상황을 확인 했는가 ?

활주중에 주의사항

- 자기의 기량은 자기 자신이 가장 잘 알고 있을 것이다. 자기의 수준 맞게 무리 없이 타자.
- 좁은 코스부터 메인코스에 합류 할때는 일단 정지해서 안전확인을 하자
- 넘어지면 꼭 빨리 일어서서 슬로프의 가장자리로 이동한다. 본인의 의지와 무관하게 충돌사고가 발생할 위험이 있다.
- 바인딩이 풀리면 코스의 가장자리에서 스키를 다시 신도록 하자.
- 활주중에 쉴때는 코스의 가장자리에서 쉬자.
- 슬로프의 표식의 지시사항이나 패트roller의 지시에 따르자.
- 항상 다른 스키어들의 안전을 생각하면서 타자.
- 모자를 쓰자.

최근 안면이나 두부를 엇지로 베는 절좌창이 급증하고 있다. 똑바로 모자를 쓰고, 고글을 착용함으로써 이런 부상을 막을 수 있다. 모양좋은 것을 추구하기보다도 부상하지 않도록 하는 것이 중요하다. 