

这个冬天,与大明山滑雪场来一场约会 在“江南塞北风光”里感受风驰电掣的滑雪魅力

本报综合报道



随着滑雪运动的广泛开展,滑雪的意义已不只停留在运动层面,而是进一步成为一种健康时尚的生活方式。作为一项户外运动,滑雪除了能给游客带来速度享受,还能够增强人体心肺功能,锻炼身体平衡能力、协调能力和柔韧性。

对于北方人来说,大雪是冬天的标配,但是到了江南水乡,水汽氤氲,一年到头想要看到一场大雪并不容易。不过想要滑雪,却并非难事。位于大明山景区之内的大明山高山滑雪场,总占地5万多平方米,海拔1200米,雪道长约1000米,宽80米,落差250米,是华东地区规模最大的高山滑雪场,非常适合小白和新手进阶的雪友们来此畅滑,饱享滑雪运动的无穷乐趣。

大明山雪场雪道拥有5千平方米的戏雪区,雪场内雪质良好,气温宜人,游客可以在这里尽情体验滑

雪的乐趣。雪场按照功能分为五个部分:入场区、练习区、初级区、中级区、戏雪区(注意需要单独额外收费),雪板4500副,可以容纳4000人同时滑雪。

为了满足各年龄段、不同需求与技术水平的滑雪者要求,大明山滑雪场配置了初、中二级滑道,质量等级达到SS级,单条滑雪道可与专业级雪道媲美。同时,滑雪场配备德国原装进口压雪车、意大利和美国原装进口造雪机、国际化水准的魔毯运送带、专业级进口滑板、滑雪服及双层雪圈等专用装备。

不过在正式滑行之前,建议初滑者先到练习区滑一至两个小时,并且认真学习滑雪以及装备穿戴的基本知识,比如怎样穿滑雪板、如何卸滑雪板、滑雪时怎么摔倒才不会疼、摔倒后该怎么的快速站起来、如何把握好滑雪速度、前面有障碍物怎么快速停下来,将滑雪要点掌握好,才能成为一

个滑雪高手。等到稍微熟练之后再进入初级道,因为初级道有一定坡度,是人最多的区块。雪场的中级道是在初级道的基础上建了坡度更陡的小坡,难度更大,更适合滑雪技术更熟练的“高手”。

戏雪区一直是孩子们的乐园,而南方人在这里同样可以享受打雪仗的乐趣,在冰雪皑皑的冬天,堆雪人、打雪仗、追逐、嬉戏,这里留下的都是欢声笑语和美好的回忆。众多“大朋友”和小朋友一起打雪仗、一起嬉闹,这里让天真不再只是禁锢。

冬天的大明山是欣赏冰雪的好去处。每至下雪时,游客还能看到冰山、雪松、冰湖、冰柱以及雪山草原等景观。此外,依靠着大明山的天然地理位置优势,雪友们除了滑雪之外还可以在景区内欣赏其他著名景点的别致风景,如千亩草甸、万米岩洞等,感受大明山的多样魅力。

滑雪注意事项

靠边歇停,严防相撞

滑雪过程中如果需要停留休息,要注意停在滑雪道边上,并留意滑雪道情况,避开从上面滑下来的人,而且重新进入雪道时也需要靠边停歇。滑雪有句俗语,不怕摔,就怕撞,滑雪过程中宁可摔倒也尽量不要发生碰撞。初学者在滑雪时,要注意与他人保持一定的间距,以免碰撞,人员较多时应调节和控制好速度不要过快过猛。

安全摔倒,科学救人

滑雪过程中摔倒后不要随意挣扎,此时要尽量迅速降低重心向后坐,一般情况下可以举手和双臂,屈身,任其向下滑动,避免头部朝下,更要避免翻滚。如果在雪道上发现他人受伤,千万不要手忙脚乱地去随意处置和搬动,应尽快向雪场救护人员报告。

做好热身,切忌盲目求快

无论进行什么运动,都需要提前进行热身,尤其是平时很少锻炼的办公室人群。如果长时间不运动,突然剧烈运动容易让自己受伤,因此在正式滑雪前一定要做好热身。初练滑雪应注意循序渐进,量力而行,游客可以请滑雪教练进行初级技术指导,从教练处系统地学习基本的滑雪技术,然后再上不同难度的滑雪道体验真正的滑雪带来的全新感受。

注意体力,胆子要大

滑雪经常是全天候运动,从上午开始学习、练习到下午持续的滑雪,腿部肌肉会十分疲惫,所以游客需要注意合理安排时间,把握自己的身体健康情况,尽量别“还能滑一个小时不滑就浪费了”之类想法。在滑雪过程中要敢于做动作,敢于挑战各种雪道,但是需要注意,难度升级是循序渐进的,初学者在挑战不同的姿势时尽量做自己能够控制住的动作,滑自己能够控制的速度和雪道,尽量不要盲目地去跟高手攀比模仿。

