

積雪時における注意事項

1. 歩き方

- ①歩幅を小さく、そろそろと歩く「ペンギン歩き」が基本
 - ・からだの揺れをちいさくする
- ②重心を低くする
 - ・膝をわずかに曲げて腰を落とし、重心をやや前におくとよい
- ③靴の裏全体を路面につける気持ち
 - ・靴底が滑りにくいもの（ゴム長靴など）
- ④急がない
 - ・時間より早めの行動をする
- ⑤両手を使えるようにする
 - ・両手でバランスをとり、転んだときには衝撃をやわらげる

2. 滑りやすい場所

- ①白線の上
 - ・横断歩道や外側線等の白線部は乾いているように見えて、氷膜ができていることがある
- ②車の出入りのある歩道
 - ・お店の駐車場の出入り口、ガソリンスタンドの前など
 - ・出入りする車のタイヤで路面場の氷が磨かれている
- ③歩道と車道の段差
 - ・水がたまりやすい
- ④坂道
 - ・登るときよりも下るときの方が滑りやすい

3. 雪道のいろいろな危険

- ①落雪・倒木・切れた電線に注意
 - ・軒下をあるくときは、上にも気を付ける
- ②側溝に注意
 - ・雪で側溝が隠れている
- ③車に注意・周囲に注意
 - ・道路の端を一行で歩く、走行する
 - ・車もすべる、水もはねる
- ④雪道は自転車に乗らない
 - ・転倒によるケガ、転倒後の車との接触など、危険が多い