

突然の雪。つるつる路面で転ばない!

# 雪道の歩き方



## 👉👉 転ばぬ先の心の準備、体の準備

雪の少ない地域に急に大雪が降るたび、転倒事故などでけがをする人があとを絶ちません。そんな事故を防ぐためにはまず、慣れない雪道で急がなくてすむよう、時間に余裕を持った外出を心がけ、路面をよく見て滑りやすさを確認しながら歩くこと。そして滑って転ばないための知恵を身につけること、さらには仮に滑っても転倒を防いだり、転倒しても被害を少なくするための準備をしておくことが大切です。

## ❄️ 転びやすい場所を知る

### 交差点や横断歩道

交差点の渡り始めと終わりは、段差などで足を取られやすいので気をつけましょう。

また、横断歩道の白線上は氷の膜が出来やすく滑りやすいので注意しましょう。

※雪道での転倒は交通事故にもなりかねません。焦って渡らず、また足元ばかりに気をとられず、周囲の車にも十分注意しながら余裕のある横断をしましょう。



### バス・タクシー乗り場

人や車がよく通ったり立ち止まるところは、積もった雪が踏み固められて、つるつるになっているので要注意。



### 坂道や階段

大変滑りやすく、転倒しやすい場所。土や砂などを用意できれば、歩く場所にまくと効果的です。



### 湿った雪に見える路面

溶けているように見えても、実は陽気や融雪剤で一旦溶けた雪が再び冷気で凍っていることがあるので、気をつけましょう。

建物などに入るときは…

靴底に雪や氷がついたまま地下街や建物などに入ると、床材によっては大変滑り易くなります。雪や氷を取り除いてから入りましょう。

## ❄️ 転ばない歩き方をする

### 靴の裏全体で路面をとらえ、歩幅は小さく、足の運びは慎重に

両足を肩幅程度に開いて体全体を安定させ、一步ごとに靴の裏全体を路面に置くように歩きましょう。重心の移動が小さくなるように、小さな歩幅でそろそろと歩くことが大切です。



※底に滑り止めがついた靴や、靴に着脱できる滑り止め用アタッチメントの利用も効果的です。

### 凸部に足を乗せない

デコボコ状態に凍った路面は、足を取られるとどちらに滑って転ぶかわからず大変危険です。極力、凸部分に足を乗せないように歩きましょう。



### もしもの「転倒」に備えて…

外出するときは必ず手袋をはめ、手をポケットに入れず、バッグ類も手に持たずに済むショルダー型やリュック状のものにし、両手をいつも自由にしておきましょう。また転倒被害の軽減を図るため、帽子や厚めのコートを着用することも必要です。

雪の日は、できるだけ外出を控えるのが一番!!

落雪注意!  
足元ばかりに気をとられないように!

