

اصول راه رفتن در برف و یخ بدون لیز خوردن

با تغییر آب و هوا و بارش شدید برف بسیاری از مردم در راه رفتن دچار مشکل شده اند، در این مطلب آموزش راه رفتن روی برف و سرنخوردن را برایتان آماده کرده ایم.

به گزارش سایت خبری پرسون، این روزها برف بیشتر مناطق کشورمان را سفیدپوش کرده و براساس اعلام هواشناسی یخ بندان نیز در راه است، راه رفتن در برف و یخبندان برای بسیاری از افراد مشکل است و گاهی منجر به حادثه می شود، در این بخش راهنمای سریع برای راه رفتن در برف و یخ را آورده ایم و به شما خواهیم گفت چگونه قدم بردارید تا زمین نخورید.

دستانتان را در جیبتان نگذارید

هنگام راه رفتن در برف و یخبندان از نگه داشتن دست در جیب خودداری کنید، با استفاده از دستان می توانید هنگام راه رفتن روی یخ خود را ثابت و متعادل نگه دارید، پس بازوها را برای تعادل بهتر کمی باز کنید تا مرکز ثقل شما کاهش می یابد.

حفظ تعادل را تمرین کنید

در روزهای یخبندان و برفی، افرادی بیشتر زمین می خورند که عضلات ضعیفی دارند، انجام تمرین های تعادلی مانند ایستادن روی یک پا یا ایستادن روی پنجه های پا برای حفظ تعادل تقویت عضلات باسن، شکم، لگن و پاها بسیار مؤثر است.

کفش مناسب بپوشید

در روزهای برفی از کفش مناسب و آج دار استفاده کنید، پوشیدن کفش یا چکمه با اصطکاک خوب سبب می شود تا زمین نخورید، اگر تصمیم شما برای برف پیمایی جدی تر از یک قدم زدن است، کفش استاندارد بپوشید که هم سبک باشد، هم عایق بندی خوبی داشته باشد تا پای شما را گرم نگه دارد و با لایه های ضدآب از نفوذ آب حاصل از ذوب برف به داخل کفشتان جلوگیری کند.

از مسیر مناسب راه بروید

در روزهای برفی به محیط اطراف تان توجه داشته باشید و از مسیر مناسب راه بروید، مراقب یخ و برگ های مرطوب باشید و بر روی سنگ های گرانیتی و سنگ های با سطوح تقریباً صیقلی راه نروید.

به آرامی قدم بردارید

زمان راه رفتن در برف حواستان را جمع کنید، به آهستگی راه بروید و به طور مکرر بایستید و به جلو نگاه کنید تا مبادا دچار حادثه و زمین خوردگی شوید.

از تلفن همراه استفاده نکنید

متأسفانه بسیاری از افراد هنگام راه رفتن هم گوشی دستشان است و دائماً در حال چت کردن و بررسی موبایلشان هستند، در روزهای برفی این کار مساوی با سر خوردن بر روی زمین است پس هنگام راه رفتن پیام ندهید یا تا حد امکان از تلفن همراه خود استفاده نکنید.

درست راه بروید

هنگام راه رفتن در برف زانوها را مقداری خم کنید، وزن خود را روی پای جلویی قرار دهید، پاهای خود را کمی باز کنید تا مرکز ثقل شما افزایش یابد و قدم های کوچک را بردارید و اگر دیوار یا نرده ای نزدیک بود، از آن استفاده کنید.