



冬季出游 牢记这些要点

冬季天寒地冻,雨雪、冰冻天气多,咱们老年朋友身体抵抗力相对弱一些,出游时的安全和健康可得多上心。为保障老年朋友冬季出游的舒适度与安全性,这份围绕防寒、防滑、防意外的安全提示,大家一定要记好啦。

天气与环境

出门前先查好目的地的天气、路况,还有景区开没开放,遇上暴雪、寒潮、路面结冰的预警,就先别出门啦。

走路一定要穿防滑的鞋子。在雪地、结冰路面行走时,一定要放慢脚步、小步慢行,步幅要小,重心放低,不要追逐打闹,也不要着急赶路。

在户外待着的时候,离广告牌、临时搭的棚子远一点,也别在结冰的屋檐底下逗留,小心掉下来的积雪、冰凌砸到。

交通出行

要是家人自驾带您出去玩,出发前一定要检查好车的轮胎,最好换成雪地胎,或者备好防滑链,刹车和车里的暖风系统也得看看好不好用。尽量走大马路,晚上就别单独开车出门啦。

坐公交、大巴这些公共交通的话,先问清楚班次有没有因为天气调整,出门多留点时间,别赶得太急。

路上碰到路面结冰、大雾天,听交警的指挥,不要强行通行,可选择就近休息,等天气好转后再出发。

健康防护

穿衣要保暖且轻便,遵循“内层透气、中层保暖、外层防风”的原则,多穿几件薄衣服,方便增减。重点保护耳朵、鼻子、手脚等易冻伤部位,戴上帽子、围巾、厚手套,穿厚袜子和保暖鞋。

冬天天气干,别忘了多喝温水,别靠喝酒来取暖,容易感冒,还可能给心脏添负担。

若前往高海拔地区,一定要提前做健康检查,做好抗高反准备,避免剧烈运动,走路、活动都要慢。随身带好常用药品,比如感冒药、冻伤膏、肠胃药,做到有备无患。

户外活动

想玩滑雪、滑冰、爬山这些项目,一定要选正规的场地,头盔、护具这些防护装备得戴好。

滑雪、滑冰属于高风险项目,老年人尽量选择平缓、简单的场地,不擅自进入未开放区域;如果是初学者,一定要在专业教练指导下进行,不要盲目尝试高难度动作。

户外徒步时,务必结伴而行,随身携带手机等通讯设备,以及手电筒、压缩饼干、保温毯等应急物资,严格按照指定路线行走,不脱离队伍、不独自走远。

(来源:综合)

