

転ばない コツをおしえます。

ウインターライフ推進協議会

札幌発！冬みちを安全・快適に歩くための総合情報サイト

1 路面を良く見て歩く

路面が乾いているように見えても、薄く氷がはっていたり、新しく降り積もった雪でつるつる路面が隠れている場合があるので、いつも注意して歩きます。

ひと口メモ 滑らないように見えても、注意して歩こう！
夜は特に注意しよう！



2 靴の裏全体を路面につけて歩く

つるつる路面では、重心をやや前におき、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きます。



3 小さな歩幅でそろそろ歩く

見るからに滑りそうな道や、凍った路面の上にさっと雪が積ったような所では、歩幅を小さくしてそろそろ歩きます。

ひと口メモ 特に、滑りやすい交差点や横断歩道を歩く時におすすめ。



4 急がず、焦らず、余裕を持って歩く

いくら歩き方を理解したつもりでも、急いでいる時は忘れがちに。時間に余裕を持って、急がず、焦らず歩くことが基本です。

ひと口メモ 持ち物がある場合は、バッグよりも両手が自由になるリュックがおすすめ。



(ウインターライフ推進協議会のHPから抜粋)