

日本滑雪運動安全標準

依「全國滑雪安全對策協議會」《雪上運動安全標準》重點整理

本文件提供滑雪及單板滑雪旅客使用，內容涵蓋雪場風險、滑行禮儀、裝備安全、纜車搭乘、事故處理及兒童安全等重要事項。實際規定仍應以各滑雪場當日公告與工作人員指示為準。

適用對象：滑雪者、單板滑雪者、親子旅客、初學者及參加滑雪課程之旅客。

滑雪安全五大原則

原則	重點
量力而為	依個人技術、體力與雪況選擇雪道。
控制速度	確保能隨時轉彎、減速及停止。
尊重前方	後方滑雪者應避讓並保持安全距離。
遵守管制	不得進入封閉、場外及禁止進入區域。
事故互助	立即協助傷者、通知巡邏隊並留下資料。

一、了解滑雪活動本身的風險

滑雪與單板滑雪屬於具有一定風險的戶外運動。滑雪者應依自身能力、體力、天候、能見度及雪道狀況，主動辨識並避開危險。

- 降雪、暴風雪、濃霧、白茫及低溫等天候風險。
- 陡坡、山溝、溪谷、岩石、樹木及樹樁等自然地形障礙。
- 結冰、深雪、雪洞、雪崩及雪面變化等雪況風險。
- 纜車支柱、造雪設備、標誌、防護網及雪上車輛等人工設施。
- 其他滑雪者、自身跌倒、疲勞、飲酒或裝備使用不當所造成的風險。

二、控制速度與滑行方向

滑行時應保持在自身可控制的速度與範圍內，確保能隨時轉彎、減速或停止。不得以超出個人能力的速度滑行。

- 前方滑雪者擁有優先權。
- 後方滑雪者應選擇不危及前方人員的路線。
- 超越他人時，應保持足夠間距，避免突然切入。

三、起步、匯入與橫越雪道

準備起步、重新滑行、匯入其他雪道或橫越雪道前，應先確認上方、下方及周圍狀況。

- 禮讓由上方滑下的滑雪者先行。
- 不得突然切入主要雪道。
- 不可在坡頂下方、彎道或視線死角直接起步。

四、遵守標誌與工作人員指示

所有旅客均應遵守雪場標誌、警告牌、場內廣播及巡邏隊指示。

- 依雪道地圖及難度標示選擇適合路線。
- 遵守封閉雪道、禁止進入區域及速度管制。
- 雪道難度顏色及分級方式，以各滑雪場現場公告為準。

五、禁止進入管制區域

不得擅自進入雪場管理範圍外、封閉雪道、未開放樹林及雪上車輛作業區。

- 場外區域未必設有巡邏、防護或救援設施。
- 違反管制而受困時，可能須自行負擔搜索及救援費用。
- 遇到繩索、警告牌或禁止標誌時，禁止跨越。

六、不得妨其他滑雪者

滑雪者不得以危險方式接近、阻擋或影響他人滑行。

- 需要停留時，應移至雪道邊緣及視野良好的安全位置。
- 禁止在坡頂下方、狹窄處、彎道、匯流區或視線死角停留。
- 跌倒後應儘快確認周圍安全並移至雪道邊緣。

七、需要主動減速的情況

遇到視線不良、雪道壅塞或特殊區域時，應提前降低速度並提高警覺。

- 雪道狹窄、壅塞、交叉或匯流處。
- 起霧、降雪、日落、逆光或地形遮蔽視線時。
- 接近纜車站、兒童區、雪道末端、障礙物或作業車輛時。

八、正確使用滑雪裝備

滑行前應確認雪板、雪鞋、固定器及防脫裝置功能正常，並使用符合身高、體重及技術程度的裝備。

- 單板滑雪板應正確使用防滑脫繩。
- 雙板滑雪板應確認止滑器與固定器正常。
- 建議由租借中心或專業人員協助調整固定器。

九、纜車搭乘安全

搭乘纜車前應閱讀現場規則並依序上下車。對操作或搭乘感到不安時，應主動告知工作人員。

- 不得搖晃座椅、拋擲物品或任意操作安全設施。
- 上、下纜車前整理好雪杖與裝備，避免勾住設施。
- 兒童及初學者應由同行者協助。

十、雪上樂園使用規範

使用跳台、箱體、滑軌等 Snow Park 設施時，應評估自身能力並遵守現場規則。

- 出發前確認前方及落地區域已清空。
- 與前方使用者保持足夠距離。
- 建議配戴安全帽及護具，不挑戰超出能力的設施。

十一、禁止酒後或身體狀況不佳時滑雪

飲酒、服用影響反應能力的藥物、過度疲勞或身體不適時，不應進行滑雪活動。

- 滑雪期間應適時補充水分及休息。
- 身體不適或注意力下降時應立即停止活動。
- 避免勉強挑戰高難度雪道。

十二、事故救助與通報義務

發現事故或受傷者時，應立即採取合理協助並通知滑雪場巡邏隊或工作人員。

- 事故當事人及目擊者應說明經過。
- 提供真實姓名與聯絡方式，並配合調查。
- 不得在碰撞事故後逕自離開現場。

十三、兒童與滑雪課程安全

家長或陪同者應依兒童年齡、身體狀況及技術能力選擇雪道，並事先說明基本安全規則。

- 不得讓兒童單獨進入超出能力的區域。
- 參加滑雪課程仍須遵守一般雪道規則。
- 學員不因參加課程而取得雪道優先權。

十四、安全帽、護具與保險

建議滑雪者全程配戴合格安全帽；進行單板滑雪或 Snow Park 活動時，可視需要增加護腕、護膝及護臀。

- 出發前確認旅遊保險是否涵蓋滑雪運動。
- 建議保障包含意外醫療、第三人責任及搜索救援費用。
- 高風險活動或場外滑雪可能不在一般保單保障範圍內。

滑雪前安全檢查表

確認	檢查項目
☐	確認當日天候、雪況、纜車及雪道開放資訊。
☐	選擇符合自身能力的雪道，不勉強挑戰高難度路線。
☐	檢查雪板、雪鞋、固定器、安全帽及防脫裝置。
☐	完成暖身，並攜帶保暖、防水及防曬用品。
☐	了解雪場巡邏隊、救護站及集合地點位置。
☐	確認手機電量、同行者聯絡方式及緊急聯絡資訊。
☐	未飲酒、未過度疲勞，身體狀況適合滑雪。
☐	兒童及初學者已安排適當陪同或教學。
☐	已確認保險涵蓋滑雪活動、醫療及第三人責任。

重要提醒：雪場規則、雪道開放、纜車營運及救援制度可能因天候與現場狀況調整，請以滑雪場當日公告及工作人員指示為準。

資料依據：日本全國滑雪安全對策協議會《雪上運動安全標準》之重點整理。