

# “开板”迎客 尽享乐趣滑雪

## 天陆山滑雪场“喊”你来体验

步入雪场,站在“魔毯”上眺望,雪地上的人们如同书中密密麻麻的文字,人山人海、摩肩接踵。有跌跌撞撞的初学者,有踩着单板从高处飞跃直下的高手,这一切让人看得羡慕不已。在这里,可以看到资深滑雪爱好者脚踏滑雪板从高级雪道风驰电掣而下,姿势优美、动作娴熟,肆意欢快地飞翔,尽情体验着风从耳边呼啸而过的速度与激情,分外潇洒。一些刚刚接触滑雪运动的游客则在初级道小心翼翼、跟跟跑跑地起步,尝试着体验雪上“飞翔”的感觉。虽然偶尔会摔倒,但也在一次次摔倒中“渐入佳境”。滑雪不仅可以畅享

雪的乐趣,还能领略到雪山风光的壮丽。站在雪道顶端,远眺群山连绵、白雪皑皑,仿佛置身于仙境之中。在滑雪的过程中,你会感受到与大自然的亲密接触,这种体验是独特的。

来自东丰的游客王雪松说:“这边的住宿、交通都很便利,感觉不错,雪道设计得非常好,价格也实惠。”据悉,天陆山滑雪场每日可接待滑雪爱好者2000余人。开业以来,每日大概接待游客500多人,双休日接待游客可达1200多人。为了给顾客提供更好的滑雪体验,雪厂会提供雪具租赁、售票、客服、餐饮、住宿等多项服务。

## 享受升级服务 感受冰雪魅力

11月25日,悦动辽源·天陆山滑雪场迎来2023-2024雪季第一天营业,许多滑雪爱好者纷纷前来。雪场对园区进行了更新,为滑雪爱好者提供周到服务。同时,雪场内餐厅进行了升级,各色小吃可以满足游客多样的口味需求。游客数量的增加,也让雪场围绕多个主题进行了升级,尤其是滑雪场地和滑雪服务大厅,随时增加场地和人手,四条雪道全部开通,服务大厅的工作人员随时待命,以便为滑雪者提供更好的服务。

游客在体验滑雪、嬉雪的同时,可以享受到更加优质的租赁、寄存、休闲等服

务。此外,雪场还对青少年滑雪训练增加了专门的区域,可满足孩子们练习滑雪的需求。同时,悦动辽源·天陆山滑雪场还开设了夜场,设置多个灯柱为夜场滑雪娱乐保驾护航。如此,既可满足上班族的滑雪需求,也为滑雪爱好者提供了夜间休闲运动的好去处。24小时全面开启的雪道可满足不同游客的游玩需求,夜场滑雪也将成为年轻人冬季潮玩的好去处。夜幕降临,音乐律动,滑雪爱好者可以来这里玩雪、品尝美食、聚会社交,体验悦动辽源·天陆山滑雪场冬夜的滑雪乐趣。

## 走出校园开启滑雪研学之旅

连日来,为了让更多的孩子能体验到在家附近滑雪的快乐,以户外滑雪运动来强健体魄、愉悦身心,悦动辽源·天陆山滑雪场与全市的初高中学校合作,由学校统一组织,每天早7点半到10点半,下午12点半到3点半,分批次让孩子们来到滑雪场,充分感受冬季滑雪畅玩乐趣。同时,滑雪场的高级教练为孩子们进行一对一的教学,从精彩的理论课开始,孩子们就已经摩拳擦掌、跃跃欲试了。我市某校初一学生刘明阳说,今天是我第一次体验滑雪。以前滑雪场离家很远,很少有机会出去玩,基本就是在电视、手机看到大家去长白山滑雪,每次看到都挺羡慕的。现

在我和同学们都能来滑雪了,知道这个消息时,我心里都是满满的期待。

学完理论课,迎接同学们的是一个高高瘦瘦的教练。他带领大家领取头盔和雪服、雪鞋、滑雪板,这满满当当的滑雪装备实在不容小觑。随后,孩子们在教练的指导和保护下进行雪上滑行的体验。刚开始,大家还很紧张,但是经过几次摔跤之后,场面立刻开始热闹起来,欢声笑语不绝于耳。有的同学即使跌倒了,也是满脸笑意地爬起来再来,孩子们热情高涨。此次滑雪体验不但锻炼了学生身体,也培养了学生们克服困难、勇于挑战自己的勇气。

## 带上孩子来场滑雪初体验

随着悦动辽源·天陆山滑雪场的开业,一些喜爱滑雪运动的市民也开始享受“雪上飞”的快乐。记者在滑雪场发现,今年参加雪上运动的除大中青年外,每天都有不少家长带着孩子参与滑雪运动,最小的滑雪者只有9岁。有家长表示:对于任何一项新的运动,年轻的生命有着旺盛的精力,孩子们应该努力去尝试和体验,否则是人生的一大遗憾。既然现在有这个条件,家门口就有滑雪场,我们当然要带着孩子来体验。

12月3日下午,记者在滑雪场看到5名儿童在滑雪,其中一对夫妇正领着10岁的女儿在练习,小女孩已经能够掌握平衡滑行。其父亲刘先生称:“这已是女儿今年第二次滑雪了,虽然时间很短,但孩子学得特别快。一遍又一遍从

练习道滑下去,乘坐魔毯再上来,每次总有新的经验。现在孩子都能转弯了,每进步一点点,我心里都非常兴奋,没想到这么小的孩子,就能学会滑雪了。”据了解,对于儿童滑雪者,雪场进行了相应的安全防范,在雪场内配备了专职教练和看护服务员,以保证儿童在滑雪时不发生意外。

滑雪能锻炼孩子的毅力。滑雪场气温一般都在零下,滑雪的过程中可能会出现摔倒等情况,尤其是在雪道上摔倒,只有自己爬起来、穿上板子,滑下去才可以安全抵达终点。在家长或教练的鼓励下,孩子通过努力战胜困难的过程本身就是无价的。多参与户外运动,让孩子们强健体魄、健康成长是每个家长的心愿。

银装素裹、雪花飘飘,是享受冰雪乐趣的好时节。在悦动辽源·天陆山滑雪场,我们可以尽情畅游在雪白的海洋中感受冬日的浪漫和激情。这里的雪质细腻、坚实,适合各种滑雪运动。踏上雪道,你会感受到雪的顺滑和弹性,仿佛整个世界都被白雪覆盖,纯净而美丽。在这里,你可以尽情挥洒、尽情释放自己的热情和活力。悦动辽源·天陆山滑雪场是一个冬日里不可多得的度假胜地,这里的雪景和滑雪带来的乐趣会给你留下美好的记忆。

## 滑雪注意事项要牢记

冬季,你是否头戴滑雪帽、身穿滑雪服、脚踏滑雪板感受在雪场驰骋的感觉呢?不过,滑雪作为一项具有刺激性、挑战性的运动是有一定危险性的。悦动辽源·天陆山滑雪场的教练员康伟东提醒广大市民千万要注意防护。以下是教练员为大家总结的几点滑雪注意事项。

在滑雪时,要注意与他人保持一定间距,以免碰撞。人员较多时应调节好速度,不要过快过猛。头盔、面镜、护肘、护脸面罩,内穿的护膝护臀、外部护膝护膝等防护装备一定要备齐。另外,滑雪服主要是为了保暖、防风防水,所以是必备的,不能穿平时衣服。对于滑雪服而言,单板宽松点,双板紧身连体也可以,如果你是新手,前期可以用冲锋衣裤代替滑雪服。

第一次滑雪,摔跤是免不了的。摔跤有两个小窍门:首选向后坐姿势,这样护臀就起很大作用,而且屁股是最不用担心受伤的部位;如果感觉刹不住车了,就慢慢开始向后蹲,降低缓冲力,这样相对会摔轻一点。第一次滑雪可以请教教练,学习一下基础原理和如何正确穿戴装备以及如何减速刹车等,毕竟这直接影响自身安全健康,而且教练前期帮忙纠正姿势也很重要,影响到之后能不能学好滑雪。

虽然滑雪动作相对重复单一,但是要求有很高的核心稳定能力和肌肉耐力。一些慢性劳损类的损伤疼痛,常常因为热身不够充分、肌肉不能适应长时间的重复收缩导致。因此,运动前要充分热身,一方面通过核心激活,提升躯干的稳定性;另一方面,通过动态拉伸,降低肌肉粘滞性。

中老年人的身体条件较年轻人差,易伤及关节韧带,如受伤,恢复也比年轻人慢。因此,摔倒时不要慌,先要自行判断受伤部位及程度,如伤及脊椎一定不可乱动,立刻寻求雪场工作人员的帮助,拨打120急救电话及时就医。

