

大熱天時想郁動一下，溜冰是其中一個消暑好選擇。適逢近年不少深圳商場都有溜冰場，且毗鄰深圳地鐵，方便港人隨時出發去溜冰。小編搜集資訊，精選深圳數個不同特色的溜冰場，讓大家在周末陪同家人齊齊北上，溜冰兼逛商場。

華潤萬象城 冰紛萬象滑冰場

舒適環境

冰紛萬象滑冰場位於華潤萬象城4樓，是深圳老牌真冰滑冰場之一。滑冰場總面積約3,600平方米，其中冰面面積約1,800平方米，高度超過15米，符合奧林匹克標準，可舉行花樣滑冰、速度滑冰、冰球比賽以及其他冰上娛樂活動。還有專業的滑冰教練進行滑冰技術培訓。更重要是這裏的工作人員十分專業，如果溜冰時摔倒會主動扶起，令人感到高心。冰紛萬象滑冰場給滑冰者提供良好舒適的冰面和舒適宜人的環境，吸引了大批遊客前來體驗。



■場地大，好多小朋友玩。

票價：3小時單人門票人民幣120元、陪同票人民幣10元/張。
地址：深圳羅湖區寶安南路1881號
交通：地鐵1/2號線大劇院站F出口

壹方天地

陳露國際冰上中心

自助入場

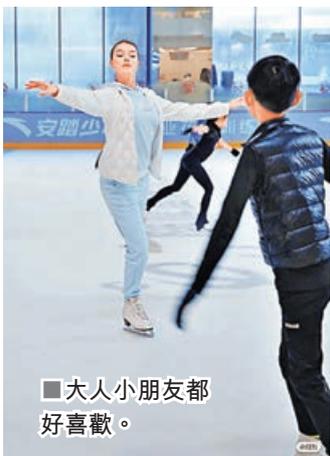
陳露國際冰上中心，是大型純溜冰場。由中國花樣滑冰世界冠軍陳露創辦及運營，在全國皆有分店，其中深圳分店坐落於龍華區的壹方天地購物中心。

場地很大，冰鞋很新很乾淨，採用全自助付款程序，只要用WeChat掃描顯示屏上的二維碼，完成付款就會收到入場二維碼。全程無需工作人員介入，自由度和彈性都相當高，也因為沒有工作人員關係，摔倒是無工作人員協助的。所以有必要練好技術，在場有教練可即時進行教學，更快掌握學習技巧。

票價：單人門票人民幣100元2小時、陪同票人民幣10元。

地址：龍華區龍華街道景龍社區人民路4022號壹方天地購物中心C區B1

交通：地鐵4號線龍華站D出口再打車前往



■大人小朋友都好喜歡。

北上溜冰場 消暑好選擇



海岸城

世紀星滑冰場

專業教練

海岸城世紀星滑冰場，是深圳大型溜冰場之一。位於南山區海岸城購物中心，總面積達1,200平方米。是由意大利都靈冬奧會場地承建商按照世界先進專業冰球場地質量標準設計建造的，可進行舉辦冰上舞蹈、花樣滑冰、短道速滑、冰球等比賽，為深圳的冰上運動愛好者提供了一個絕佳的運動場所。海岸城世紀星滑冰俱樂部開設各類花樣、冰球培訓課程，並且聘用的教練均具備中國滑冰協會教練資質證書，所有的教練員上崗前均接受了嚴格的培訓，並在工作中不斷總結積累經驗，提供了全方位的技術支援。

■世紀星滑冰場在海岸城4樓。



票價：單人99元
地址：南山區文心五路33號
交通：地鐵2號線后海站D1出口

觀瀾湖新城 冰堡溜冰場

冰雪狂歡

位於龍華區觀瀾湖新城MHMALL的冰堡溜冰場，為深圳室內溜冰場，有着1,500平方米室內大冰面。它集運動、休閒、溜冰於一體，高品質的冰面質量，給場內溜冰者創造舒適安全的溜冰環境，也給人帶來絲滑無比的溜冰體驗。有專業的教練和齊全的溜冰設備，帶你體驗冰上速度與快感，享受冰雪世界裏的狂歡。



■冰堡溜冰場集運動、休閒、溜冰於一體。

票價：kkday單人門票港幣74元；一張滑冰票贈送一張陪同卡。

地址：龍華區高爾夫大道1號觀瀾湖新城MHMALLF3層L320

交通：地鐵4號線觀瀾湖站C出口

●能力分級：溜冰時，應依自身滑冰能力或參與之設施之指定區域滑冰，以免造成危險。價格只供參考，一切以官方最新公布為準。

●正確姿勢摔倒：摔倒時儘可能側身，並使臀部向側面着地，這樣給身體造成嚴重受傷的機會比較小，能減低骨折或傷及腰背部的機會。

- ### 安全須知 事前必讀
- 做好熱身：尤其是手腕和下肢各關節，並戴好帽子、手套以及專業防護用具。
 - 需穿厚襪：記得穿上厚身的襪子，有助增加穩定度和減低摩擦。
 - 衣着厚薄得宜：或因怕冷關係，初學者往往穿得過厚，影響靈活性，滑冰比較消耗體力，所以不用擔心會冷。
 - 勿溜冰太耐：身體疲勞就不容易保持平衡，容易出現摔倒和踝關節損傷現象。可以每30分鐘休息一次。