

基本裝備

■滑雪衣

滑雪衣最重要的特點是防水透氣及保暖。一般滑雪衣會有一個雪裙的設計，在腰部的地方可以扣起來，防止跌倒的時候雪跑到衣服裏面。

■滑雪褲

滑雪褲與一般褲子不同，滑雪褲靠近腳踝的布料一般都有加厚，減低腳與腳之間的擦碰磨損，而且會有一層含橡筋帶的內層褲管，用途是包住滑雪鞋，以防止有雪跑進鞋內弄濕內層。

■發熱內衣

具排汗透氣的發熱內衣非常重要，能讓身體在零下的環境中維持溫暖。相比起穿多一件外套，不但減少身上的重量負擔，更可以避免臃腫，令行動性大大提高，不會限制活動能力。

■滑雪鞋

滑雪鞋有分雙板鞋和單板鞋兩種，也有分軟硬。雙板鞋外殼比較硬和高身，穿脫較不方便，但有很好的保護作用。單板鞋外形比較短和軟身，穿着行走相對舒適。另建議買內層可拆的雪鞋，若雪進到鞋子入面，可以直接將內層拉出來烘乾。

■滑雪杖

滑雪杖在滑雪時用於平衡身體和向前推進，透過擺放雪杖，可以改變重心，令滑行中的身體更為穩定，有建立一定的節奏及支撐身體之用，亦可舒緩對大腿的依靠。滑雪杖比較常出現在雙板玩家，而近年碳製的雪杖結實又價格實惠，適用於廣泛的業餘滑雪者。

■滑雪板

滑雪板一般分為單板及雙板，兩種方式使用的裝備各有不同。單板如同滑板一樣，雙腳側向站在一塊板上，以側身向前滑行，無須使用雪杖。雙板如同直排輪一樣，一腳一支雪板，以正面向前滑行。初學滑雪一般建議先學雙板，因為滑行動作較像一般行走，會比較容易，較單板更容易掌握平衡，但也因此速度會較快，後期需要更多練習在控制速度及制車方面。

■面罩

當皮膚長時間暴露於滑行的迎面風速中，很容易出現凍傷情況，面罩可以阻隔溫差，為面部阻擋風雪及保暖，避免凍傷或曬傷。

■滑雪手套

手指關節相對脆弱，摔倒時容易受傷，為防止雙手凍傷或受傷，建議選擇有防水和保暖功能的手套，且款式較長或有鬆緊設計的手套，更能抗寒和減輕撞擊力。

■滑雪襪

滑雪襪的保暖也很重要，材質通常為50%羊毛+50%排汗纖維，較普通襪子有更好的透氣及保暖功能。且由於滑雪鞋的構造比較高身，在滑雪時小腿會不斷與滑雪鞋發生磨擦，會引致紅腫或疼痛，建議穿上長度比雪鞋高（即大約長至小腿）的滑雪襪。

■護目鏡及滑雪手套
缺一不可。

■滑雪裝備一定要準備充足。

■在雪道上要注意速度。

一定要購買裝備嗎？

要視乎是否首次滑雪，或要考量之後會否經常滑雪。除了貼身衣物如發熱內衣、長襪、頭套和面罩外，其他雪具如雪板、雪鞋及護目鏡等，一般在滑雪場都可以租借到，不用大費周章添置。但若因衛生考慮或經常去滑雪，購買裝備會更划算，因為租借的設備款式選擇較少，偶爾亦遇上尺寸不符的雪具，而購買最適合自己的裝備亦有助提高穩定性及技巧。

要參加課程嗎？

如果是首次滑雪，建議參加滑雪課程，學習基本的滑雪知識與技巧，以及安全滑行的方法。一般課程通常需時半日至一日。日本、韓國等熱門滑雪地都設有網上報名，或可於抵埗後現場報名，雪場且提供中文或英語滑雪課程，無須擔心言語不通。

如何選擇衣物？

要選擇防水防風的滑雪衣及雪褲保暖，加上「洋葱式」穿法，即內層穿上吸濕排汗衣打底，可隨自己感溫加厚中層衣物，可阻隔體溫流失，達至更保暖效果，而最外層則要穿上滑雪衣。若滑雪途中覺得熱，可以脫掉一層衣服，下身可穿上 Legging（內搭褲），之後再套上雪褲。

注意事項

■在雪道上出發前一定要看左右，防止撞到別人。

■注意速度及控制距離，如果前面有人可以選擇制車或是轉彎。

■控制不了速度時可直接坐下來，身體接觸大面積的雪就會停下來。

■雪板放的時候要把它反過來用固定器卡在雪裏，因為板底朝下板子就會滑動。

若日本及韓國是港人最常用去滑雪的國家，是如大家是滑雪「小編」，最大疑難的國家，還是購買「小編」，最大疑難的國家，同時介紹「小編」，最大疑難的國家，備的小知識，就為大家解答，以及基本裝備，需留意事項。

■安全帽

安全帽可以避免跌倒或與他人碰撞時帶來的傷害。佩戴安全帽是新手或經驗豐富的滑雪者都要做足的保護措施。坊間有成人或童裝滑雪安全帽，可依頭部大小作調整，具高度保護效果。另雪場內通常有租借服務，但價格通常比較貴。

■護目鏡（雪鏡）

亮白雪地在陽光照射下，會有強勁的紫外線反射，有機會刺激雙眼，更甚會引起雪盲症。加上在滑行當中，風雪亦會吹打眼睛，因此必須佩戴護目鏡，讓視野保持清晰。護目鏡有防風、保暖及防霧的基本功能。護目鏡沒有分尺寸，但有分面形設計，建議購買依照亞洲人面形設計的護目鏡。

■其他護具

初學者較常跌倒或往後摔，可按個人需要佩戴其他護具如護腕、護膝、護肘及護臀等。