

安全暴走



暴走鞋：鞋跟底部裝有小滾輪

繼滑板車、直線滾軸溜冰後，時下年青人最近流行一種「暴走鞋」的玩意。這種鞋的售價可不便宜，由700餘元至近千元不等，外表像一般厚底波鞋，但鞋底裝了一個可脫下的滾軸輪，穿上後可以隨意滑行，甚至玩花式；脫下滾軸輪就和普通波鞋無異，深受年輕人歡迎。

「暴走鞋」和玩滑板或滾軸溜冰鞋一樣，一不小心很易發生意外。早前就有報道指一名十二歲男孩在滑行時絆倒，手腕扭傷骨折。「暴走鞋」發明者在隨鞋附上的說明書和鐳射影碟，指出玩「暴走鞋」有危險性。消費者玩暴走鞋時應遵守以下的安全要訣。

「暴走鞋」和直線滾軸溜冰(in-line skating)有點相似，都是靠滾輪滑行。美國及本港暫時沒有「暴走鞋」引起的受傷統計數字，但根據美國國家疾病防治中心(CDC)的資料，美國每年有超過10萬人因為玩直線滾軸溜冰發生意外而需要看急症，大部份傷者年齡在25歲以下。如果玩者戴上合適的安全裝備和避免做出危險動作，很多意外是可以避免的。

6項安全要訣

綜合美國消費品安全委員會(CPSC)就直線滾軸溜冰這類運動發出的

一些安全指引，和「暴走鞋」發明者的安全指示，消費者在玩「暴走鞋」時要注意以下幾點，將受傷機會減至最低：

- ✳ 初學者應先上短期課程或小心按照指示，學習滑行方法，特別是安全剎停
- ✳ 戴上頭盔、護膝、護腕和護肘，根據美國國家疾病防治中心資料，護腕和護肘能減低受傷機會達85%，護膝則為32%
- ✳ 不要在凹凸不平、有油漬、積水的地面或樓梯附近玩
- ✳ 不要在有車輛往來的地方玩
- ✳ 不要在晚上玩，以防看不到阻礙物和其他行人
- ✳ 要懂得怎樣跌：
 - 失去平衡時應該蹲下，減慢滑行速度
 - 跌倒時應盡量以肩膀部分着地，不要用手腕支撐身體



不要在凹凸不平的地面玩「暴走鞋」



盡量以滾動方式減少身體所受的壓力
- 跌倒時盡量放鬆，繃緊身體只會增加痛楚

平時走路應除下滾軸輪

足病診療師古永康指出，如果不脫下滾軸輪就把「暴走鞋」當普通波鞋穿，有點像穿鬆糕鞋，加上「暴走鞋」比普通鞋重，長期穿着走路，會加重小腿和腰骨的負荷，容易導致大腿肌肉疲勞，影響正常步行姿態。鞋跟亦因為滾軸輪比鞋頭高，走路時不大舒服；一不小心鞋跟先着地，

很易跌倒，有機會扭傷足踝，或發生更嚴重的意外。所以這種鞋其實不適宜用作日常代步，如果有需要用暴走鞋代步，宜把滾軸輪脫下，玩時才把滾軸輪裝上。

「暴走鞋」的總代理則指出玩暴走鞋是有益身心的帶氧運動，適當的滑行有助心肺功能及伸展小腿肌腱和大腿肌肉。其實和其他運動一樣，只要戴上安全裝備和在安全的地方進行，此也不失為一種健康的運動。消費者當然要懂得適可而止，量力而為。

和滑板、滾軸溜冰鞋一樣，現時本港

暫無法例監管在公眾地方玩「暴走鞋」，不過根據《簡易程序治罪條例》第228章4(23)條，任何人無合法權限或解釋而進行任何遊戲或消遣而對居民或路人造成煩擾；或在公眾地方進行任何遊戲，以致在該處造成阻礙，即屬違法，可處罰款\$500或監禁3個月。本會提醒消費者玩「暴走鞋」時，除了注意安全及盡量不要滋擾到他人，還要在適合的場地例如滾軸溜冰場才玩花式。