

SMUČANJE



Alpsko smučanje, deskanje, telemark, prosti slog, smučarski tek, smučarski skoki, biatlon (tek in streljanje s puško)...

DISCIPLINE ALPSKEGA SMUČANJA: smuk (najhitrejša), superveleslalom, veleslalom in slalom.

RAZBREMENITEV: faza zmanjšane pritiska smuči na podlago.

OBREMENITEV: faza povečanega pritiska na podlago.

PRAVA DOLŽINA SMUČARSKIH PALIC: ob vbodu v sneg sežejo do višine pravega kota v komolčnem sklepu.
K osnovni smučarski opremi za alpsko smučanje sodijo smuči, smučarski čevlji, smučarske palice in vezi z zavorami, čelada do 14. leta starosti.

TEŽAVNOST PROG: črna (težka), rdeča (srednje težka), modra (lahka), zelena (zelo lahka).

10 FIS pravil varnega smučanja:



1. Obzirnost do drugih smučarjev in deskarjev.

Vsak smučar in deskar se mora obnašati tako, da ne ogroža ali škodi drugemu



2. Obvladovanje hitrosti in načina smučanja.

Vsak smučar in deskar mora voziti tako, da ima pregled nad smučiščem in prometom na smučišču.



3. Izbira smeri smučanja.

Smučar in deskar, ki prihaja od zadaj, mora smer vožnje izbrati tako, da pred seboj vožečega smučarja ali deskarja ne ogroža.



4. Prehitevanje.

Prehitevati se sme zgoraj, spodaj, levo in desno vendar v takšni razdalji, da ostane prehitevanemu smučarju dovolj prostora za vsako gibanje.



5. Uvoz v smučišče, vožnja po smučišču in vožnje navzgor po smučišču. Vsak smučar in deskar, ki se zapelje na smučišče, po postanku nadaljuje z vožnjo po smučišču ali želi zaviti po smučišču navzgor se mora prepričati, da lahko to stori tako, da ne ogroža sebe in drugih.



6. Ustavljanje. Vsak smučar in deskar se mora izogniti ustavljanju brez potrebe na ozkih ali nepreglednih delih smučišča. Smučar ali deskar, ki pade, mora takšno mesto čim prej zapustiti.



7. Vzpenjanje in spuščanje. Za vzpenjanje, spuščanje ali spuščanje peš mora smučar in deskar uporabljati rob smučišča.



8. Upoštevanje znakov. Vsak smučar in deskar mora upoštevati označbe in signalizacijo na smučiščih.




9. Nudjenje pomoči. Ob nesrečah je vsak smučar in deskar dolžan nuditi pomoč.



10. Izkazovanje identitete. Vsak smučar in deskar je v slučaju nesreče na smučišču dolžan dati podatke ne glede na to ali je priča ali udeleženec, ali je odgovoren ali ne.

OB NESREČI

V primeru nezgode na smučišču **zavarujemo kraj nezgode, (prekrižamo smuči**  **)** pokličemo ali prosimo mimoidočega, da pokliče 112 (KLIC V SILI: povemo kje in kdaj je bila nezgoda, poškodbe, število ponesrečenih,...) in poškodovancu nudimo prvo pomoč. Poškodovanca ne premikamo, če ni nujno potrebno. Preverimo, če diha. Če ne diha, začnemo z umetnim dihanjem. Če krvavi, pritisnemo na rano z obvezo, z drugo čisto tkanino ali z roko. Pokrijemo poškodovanca, da se ne podhladi.

VRSTE SNEGA: naraven, kompakten (umeten), mešan, suh, trd, ledene plošče, mehak, moker oz. južen sneg.

NEVARNOSTI V GORAH POZIMI:

- mraz;
- megla;
- snežna slepota;
- plazovi;
- zdrsji;
- snežni zameti;
- veter;
- nizke temperature, podhladitev.

NAVODILA ZA VARNO SMUČANJE:

- za smučanje moramo imeti primerno opremo in servisirane smuči;
- potrebna je tudi kondicijska priprava;
- na smučišču moramo izbirati proge, ki so po zahtevnosti primerne našim sposobnostim;
- smučamo se samo znotraj urejenih prog;
- v primeru sonca je nujna zaščita obraza;
- v primeru nesreče je potrebno nuditi prvo pomoč ponesrečencu, zavarovati mesto nesreče in čim prej poklicati reševalce.

OSNOVNO SMUČARSKI POLOŽAJI



smuk naravnost

klinasti položaj

plužni položaj

VZPENJANJE (»štamfanje«)



stopničasto vzpenjanje



vzpenjanje v razkoraku

KLINASTO VIJUGANJE BREZ VBODA PALICE



KINASTO VIJUGANJE Z VBODOM PALICE



OSNOVNO VIJUGANJE



Slika 13: Osnovno vijuganje z nadzorovanjem hitrosti

Smuči so več čas v paralelnem (vzporednem) položaju

VIJUGANJE V OZKEM HODNIKU



Viri:

<http://www.nolimits-club.si/ski/sola.html#36>

http://www.smucarski klub-zlatorog.si/ZUTS/datoteke/mini_vodnik.pdf

<http://www.solasmucanja.eu>

<https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja-1>

<http://www2.arnes.si/~amrak3/SPORTNA%20VZGOJA/SPORTNAVZGOJA.htm>