

# Aktuality

1-2/2009 ISSN: 1213-2179



## ZIMNÍ SPORTY SNOWBOARDING

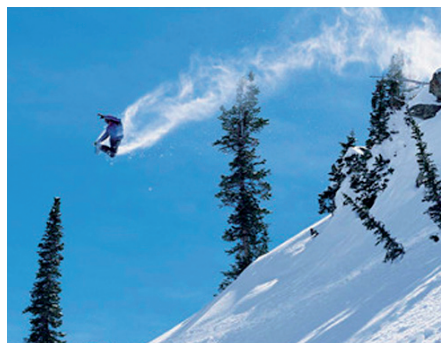
Snowboarding je mladý a progresivní sport, který je doprovázen i specifickou módou, jenž se už velice úspěšně rozšířila nejen mezi snowboardisty. Snowboarding zaznamenal v posledních dvaceti letech velký rozmach. Dříve byl jen směšně považován za sport pro individualisty, jakési "surfování na sněhu". V dnešní době je to především zábava, pro mnohé ale také životní styl. A tento životní styl a sport se ruku v ruce vyvinul do olympijské disciplíny. Lyžaři snowboarding dlouhá léta odmítali přijmout až jim, jak se říká, „přerostl přes hlavu“ a expandující sport byli nuceni uznat. Popravdě řečeno, tento sport se stal „nakažlivým“ a mnozí z řad lyžařů jej přijali i za vlastní.

Jak jsme se zmínili, snowboarding má svoje specifika na které v článku upozorníme. První z nich spočívá v nácviku stabilního postoje, který u snowboardistů vyžaduje delší dobu tréninku. A právě ona schopnost udržet stabilní postoj s oběma nohama pevně uvázanými k relativně úzkému prknu, nepatří k nejsnadnějším. V případě ztráty rovnováhy, snowboardisté (na rozdíl od lyžařů) nemohou udělat krok dopředu (vyšlápnout) k opětovnému nabytí stability. Ochraně instinktivní reakce v případě pádu ze snowboardu je roztáhnout ruce a padat na dlaně, a to je jeden z hlavních důvodů, proč začátečníci jsou vystaveni většímu riziku zranění zápěstí a dalších částí horních končetin.

Další tak trochu zvláštní u této skupiny je předávání si zkušeností převážně jen mezi sebou tzv. na kolena. Snowboardisté se často učí bez zkušeného instruktora, který by je upozornil na nebezpečí riskantní situace a způsoby jízdy. Kromě toho by jim pomohl odstranit návyky špatných technik, které je budou nadále omezovat pokroku v oblasti tohoto sportu.

Při zpracování tohoto článku, jsme se snažili trochu zachytit vývoj a vyvstala nám jedna otázka **Snowboardisté, znáte současný trend snowboardingu?** Víte že nově „narození“ snowboardisté na rozdíl od „zastaralých“ spatřují výhody v přijímání pravidel, která je nejen chrání, ale také je rozvíjí. **Jednou to tak muselo přijít, proto se nevyhýbejte snowboardovým instruktorům, chráňte tím sebe a ostatní.**

### Dva základní důvody vzniku úrazů



A teď si popovídáme o dvou základních důvodech, které vedou k úrazům. První z nich se stává, když lyžaři hledají novou výzvu. Nežádá k této výzvě dochází u lyžařů ve věku kolem 30 roku a právě v tomto období bývá adaptace na snowboard příčinou častých úrazů. Zkrátka ve sportu staří začíná dříve, a pak tedy platí pravidlo, že naučit psa novým kouskům je těžké, a proto neuspěchejte adaptaci na tento sport a určitě nevynechávejte instruktora. Druhý důvod je, že teenageři mají snahu napodobovat manévry profiků a zkoušejí složité triky a skoky, které sh-

lédli na extrémních videích, na které ani trochu nemají. Díky této nerozumné motivaci dochází k přecenění sil a následným úrazům, které v těchto případech bývají často velmi závažné. Uvědomte si, že klipy jsou sestříhané, aby vypadaly lákavě. Reálně jsou provázeny pády. Pečlivý nácvik s promyšlenou přípravou v terénu a dlouhodobou zkušeností, jsou základním předpokladem pro tento terén a druh jízdy.

### Jaké typy snowboardingu v současnosti jsou

**Alpský** - charakteristika -závodění, slalom, podobný carvingu - vyjíždění oblouku pouze po hraně ve vyšší rychlosti, vhodný pouze na upravenou sjezdovku;

**Freeriding** - charakteristika - jízda mimo sjezdovku, volný terén, hluboký sníh, náročná na výzbroj a přípravu - délka snowboardu mezi bradou a očima; měkké i tvrdé boty, postoj dle bot;

**Freestyle** - charakteristika - přejíždění překážek, jakýkoli terén, U-rampa skoky, dobře točivý; nejvíce vyznavačů mezi mládeží;

#### Styly provází různé typy a množství úrazů:

Podle rakouského lékaře Dr. Kerngasta D., který se zabývá na internetových stránkách [www.seilbahnen.at](http://www.seilbahnen.at) úrazy a rizikovými faktory při jízdě na snowboardu se nejvíce úrazů stane:

- 33% úrazů při volné jízdě, freeriding
- 25% úrazů při skocích ve volném terénu
- 12% úrazů při skocích a na rampách
- 30% úrazů při ostatních činnostech (závody, U-rampa apod.)

# PREVENCE ÚRAZŮ

Zranění se dá předcházet mnoha způsoby, jak správnou přípravou tak výbavou, jako jsou chrániče zápěstí, chránič páteře a helma. "Ale co předně ochrání Vaši hlavu je hlavně Vaše hlava samotná", tedy jak rozumně a vhodně se budete chovat na sjezdovce.

Předejít zranění může každý dobrou fyzickou připraveností na zimní sezónu. Lidé se vydají na hory a za celý rok se v podstatě pohybovali jen převážně automobilem. Řízení lyží není to samé jako automobily, ale vyžaduje fyzickou připravenost. Mnohé úrazy jdou na vrub právě díky velmi malé fyzické připravenosti, kdy svaly po poměrně krátkodobé zátěži nestačí správně reagovat na terén a to bývá nejčastější příčinou úrazu. Tomu se dá předejít tréninkem před sezónou, kdy tělu dáte možnost se vyrovnat s náhlou zvýšenou zátěží v tomto úseku roku. Tím významně předcházíte možnému úrazu.

K prevenci zranění bychom mohli přiřadit i vhodné oblečení jako jsou dostatečně silné rukavice, které jsou velmi důležité hlavně při střetu s hranou snowboardu. Především by se neměla opomíjet důležitost přilby a správné manipulovatelnosti s prknem, jenž mohou někdy zachránit život, nebo předejít těžkému poškození zdraví.

Rozcvička bez i se snowboardem dobré prohrátí organismu před jízdou je velmi důležité z hlediska prevence poranění. Rozcvička trvá nejméně 15 minut a celé tělo má být prohráté a protažené, a tím je dobře připraveno k jízdě a rezistenci k úrazům.

Samostatnou kapitolu prevence úrazů věnujeme pádům. Právě pády u zimních sportů významně promlouvají do statistik úrazovosti a to zejména z toho důvodu, že padat zkrátka neumíme a pádům se nevyhneme. Mnohé školy v zahraničí to vědí a k práci instruktorů patří výuka pádů již jako samozřejmost.

## Je pádný se učit pády

**U začátečníků je většina zranění způsobena právě špatným způsobem pádů** - proto se pády nacvičují již na začátku výuky. Špatné provedení pádu může vést při nejmenším k pohmoždění těla. V horších případech dochází ke zlomení končetin. Nejprve je vhodné vyzkoušet si techniku pádů bez snowboardu. Při obou pádech se k brzdění pohybové energie používají paže. **Prsty ruky se nesmí zabořit do sněhu a pád nesmí být tlumen**

**plochou dlaně**, kdy vzniká velký tlak na zápěstí, a tím často dochází k jeho zlomení. Na českých horách již také nebývá výuka pádů zanedbávaná. Je ale rozdíl v trvání celé výuky. Zatímco se v Německu dostanou klienti na snowboard nejdříve po hodině a půl u nás je to, podle empirického šetření, prakticky hned.

## Pád na frontside (dopředu)

Dlaně jsou sevřeny v pěst, paže pokrčeny v loktech a přitaženy před hrudníkem k tělu. Těžiště těla musí být sníženo. Těsně před dopadem na sníh je potřeba napnout nohy a energii pádu ztlumit předloktím, ne koleny.

## Pád na backside (dozadu)

Držení paží je stejné jako u pádu na frontside jen s tím rozdílem, že nejsou přitaženy k tělu před hrudníkem, ale zůstávají vedle těla. Brada je přitažena na prsa a záda jsou zakulacena. Sbalením těla se docílí nejlepšího překulení přes záda. Pohybovou energii ztlumí předloktí, která směřují podél těla. V žádném případě nesmí dojít k natažení paží za tělo

## Správná příprava a chování v terénu

Předně je třeba podotknout že vůbec nedoporučujeme jízdy mimo vyznačené lyžařské areály, ale neděláme si iluze, že všichni snowboardisté budou tuto radu akceptovat. Je třeba upozornit, že jízda v neupraveném terénu je mnohem rizikovější, a proto vyžaduje lepší přípravu, velmi dobrou znalost terénu a další specifické aspekty, které si řekneme. Freeriding (jízda ve volném terénu) vyžaduje aktuální informovanost o předpovědi počasí. Počasí se může změnit i několikrát za den! V případě, že je terén neznámý je nutné mít s sebou průvodce. Skupina by měla být nejméně tříčlenná. Důležité je se nikdy nevydávat na túry samostatně a ve skupince na sebe stále čekat a kontrolovat se. V případě úrazu jeden zůstává u zraněného a druhý jede pro pomoc.



Před odjezdem na svah je velmi důležité podat informace o plánované trase a předpokládaném času návratu.

Vždy je nutné zvážit, jestli není terén nad Vaše schopnosti a jestli není příliš zledovatělý. Velké nebezpečí spočívá v ukrytých kamenech, kořenech pod sněhem. Důležité je neustále sledovat terén. Na ledovcích mohou vznikat tzv. lavinové propasti. Dále se může ve stínu nacházet zledovatělý sníh a jestliže to jezdec nečeká, může to pro něj být velké nebezpečí. Avšak největším nebezpečím pro freeriding (samozřejmě jak u snowboardu, tak na lyžích), je stržení laviny. Abychom tomuto nebezpečí předešli je nutné něco o lavinách a vzniku vědět, a proto doporučujeme tyto si informace velmi pozorně doplnit.

Před vyjetím do voleného terénu, které opakovaně nedoporučujeme, je velmi vhodné si do mobilního telefonu poznamenat alespoň číslo záchranné služby v dané oblasti .

### Další důležitá čísla dané oblasti:

- Integrovaný záchranný systém: 112
- Policie: 158
- Požární ochrana: 150
- Rychlá lékařská pomoc při vážných nehodách

### Při náhlých onemocněních ohrožujících život: 155

- Linka záchrany (poradenství při poskytování první pomoci):
- Horská záchranná služba: (v dané oblasti)
- Letecká záchranná služba: (v dané oblasti)

V místech, kde hrozí lavina je též dobré si přibalit s sebou lavinový signalizátor a potřenou výstroj.



## Zvyšte svoje šance před a pod lavinou



Před samotným vstupem do lavinového pásma je nutné se teple obléci. Velmi důležité je krytí dýchací cest (nosu a úst) šátkem, nebo šálou, abychom tak zabránili v **dechnutí sněhu a následného zadušení, které je hlavní příčinou úmrtí pod lavinou.**

**Druhou hlavní příčinou smrti při zasypaní lavinou je právě podchlazení organismu,** proto se opravdu teple oblékněte. Další faktor, který Vám výrazně snižuje šance pro přežití pod lavinou je lyžařská, nebo snowboardingová výstroj. Je třeba si uvědomit, že výstroj a batohy, **fungují jako kotva** a stáhnou Vás do spodní části

sněhové vrstvy což Vám velmi snižuje pravděpodobnost na záchranu. Proto je velmi vhodné, výstroj připravit tak, abyste ji mohli co nejrychleji uvolnit a odhodit, v případě sesuvu laviny. Dále nezapomeňte **aktivovat lavinový signalizátor.**

**Další pomocníci** - existují i různé límce nebo vesty, které pomohou lidem pod lavinou nějakou dobu dýchat, než se k nim dostane pomoc. Další velmi užitečnou věcí je **lavinový airbag.** Při zatažení šňůrky se dva vaky uvnitř batohu naplní vzduchem, a tím vytvoří kolem oběti

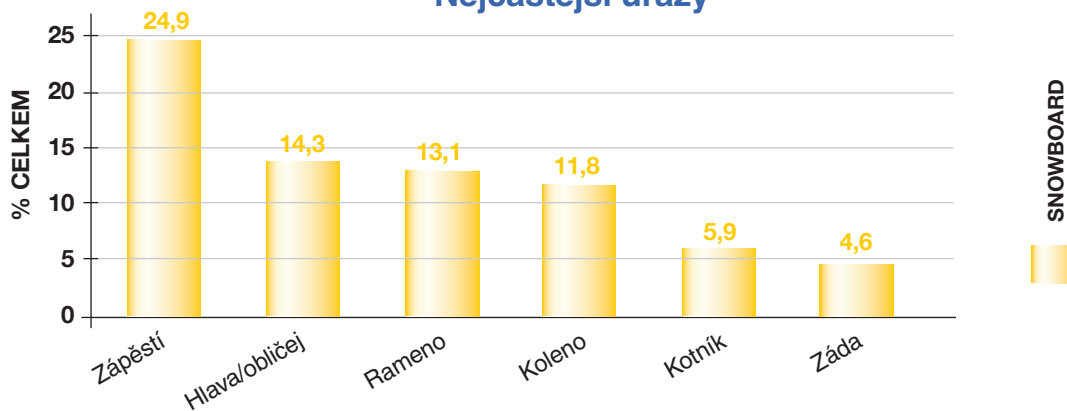
dostatečný prostor pro pohyb. Nutné je ale sdělit, že **všechny tyto pomůcky jsou z nouzečnost,** protože nejvíce Vás uchrání, nepohybovat se v lavinových polích, které horská služba pravidelně označuje a vyhlašuje. I tady **Vás předně ochrání rozumné chování.**

A právě ze shora zmíněných nebezpečí Vám nedoporučujeme opouštět vyhrazený prostor areálu, **ale pokud se už proto rozhodnete, udělejte více pro svojí bezpečnost než normálně v areálech,** ať si i nadále můžete užívat Váš oblíbený sport i v budoucnu.

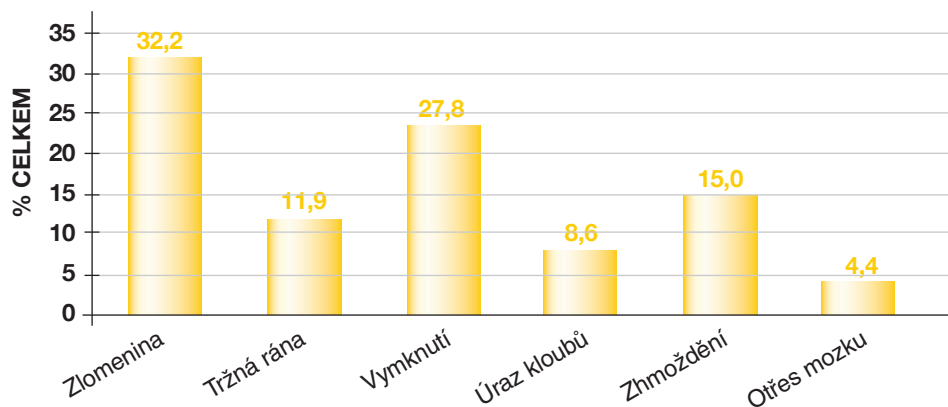


## Nejčastější úrazy

### Nejčastější úrazy



### Klasifikace úrazů



Typickým úrazem při jízdě na snowboardu je zlomenina vřetenní kosti na předloktí nebo zlomenina zápěstních kůstek. Kromě zlomenin hrozí řezné rány způsobené přímo snowboardem. Zlomeniny rukou jsou způsobeny tím, že jezdci často jejich pomocí brzdí při pádu. Takto jsou také často poraněna kolena, hlava a břicho. Nebezpečné jsou úrazy páteře,



ke kterým dochází zpravidla při pádu dozadu. Zeptejte se v jakémkoliv lyžařském areálu či lékaře. Kdyby jste dostali na výběr z jednoho kusu ochranného prvku, kromě přilby, jaká pomůckou pomůckou by bylo nejvhodnější si pořídit. Odpověď bude pravděpodobně – chrániče zápěstí.

Dále, pro snowboardisty, kteří začínají dělat triky, je opravdu velmi vhodný chránič páteře tzv. páteřák, který pomáhá kompenzovat dopady, a tím chrání Vaší páteř. Ale přesto největší ochranou Vaší

páteře je rozumné chování v podobě nepřeceňování Vašich schopností a sil a nepodceňování rizik.










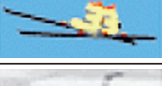


# LYŽOVÁNÍ



*Lyžování a zimní sporty v naší republice patří k velmi oblíbeným atraktivním sportům. Na zimní dovolenou vyjelo loni téměř milion a půl Čechů. Z toho v Čechách lyžovalo 829 tisíc a to jich přibližně stejný počet odjíždí do Alp. V Česku se největší oblíbené těší Krkonoše a Jizerky, z alpských destinací vede Rakousko, následuje Itálie, třetí je Švýcarsko a pak Francie. Tento atraktivní sport znamená výrazný zdravotní přínos, avšak bývá nepříznivě ovlivněn lyžařskými úrazy. Jen za minulou sezónu (08 /09) se zranilo 3 783 lyžařů. Většinu úrazům se dalo předehrát a my se pokusíme Vás informovat - jak.*

## Než se na lyže vyrazí

### Před odjezdem

|   |  |
|---|--|
|  | Uzavřít úrazové pojištění.   |
|  | Informovat se o sněhové situaci a provozu lyžařského střediska.  |
|  | Seznámit se s plánem lanovek, vleků a propojenosti sjezdových tratí.   |
|  | Zajistit vhodné a dostatečné množství odpovídající stravy a tekutin, které jsou vhodné i pro chladné počasí. |
|  | Opatřit si odpovídající ochranné prostředky (čepice, rukavice, brýle, helma pro děti, ochranný krém apod.).  |
|  | Předchozí fyzická příprava.  |
|  | Neopouštět sjezdové tratě bez předchozí dohody s HS.   |
|  | Zvážit úroveň vlastní techniky a dovednosti.   |
|  | Seznámit se s pokyny na dolních stanicích vleků a lanovek.   |
|  | Smějte se, relaxujte a užívejte si, jste na dovolené, vždyť hory jsou tak krásné.                            |

### Kvalitní oblečení:

Je první podmínkou pro zimní sporty. Oblečení by mělo zakrývat co nejvíc kůže, odvádět od ní pot a zároveň neprofouknout a neprovlhnout zvenčí. Jakmile se začne dítě třást zimou, nebo mu budou „*drkotat*“ zuby, jeho tělo vám dává najevo, že jeho teplota nebezpečně klesla a je nutné ho zahřát. Právě v těchto okamžicích bývá velmi blízko k úrazům.

### Předchozí fyzická příprava:

Zimní sporty jsou náročné na tělesnou zdatnost. Mnoho lidí se zraní protože jejich tělesná zdatnost neodpovídá zátěži zimním sportem. Bezpečnost při lyžování, nebo při dovolené na snowboardu zvýšíte tak, když se několik týdnů před lyžováním zaměříte na *posilování stehenních, hýžďových, ale také břišních svalů*. Lidé si podle lékařů neuvědomují, že se nemohou postavit na sjezdovku, pokud několik měsíců předtím udělali rychlejší pohyb *maximálně při dobíhání autobusu*.

### Typická zranění:

V zimě je mnoho omrzlin a podchlazení. Jejich příčinou je nejčastěji přecenění vlastních sil nebo podcenění doby, kterou

člověk v mrazu stráví. Dále se jedná zejména o poranění šlach na noze, kolen a kotníků. Při snowboardingu lze spadnout tak nešikovně, že si dítě poraní páteř, při pádu dozadu na prkno, zláme si ruce, zápěstí, předloktí nebo vykloubí rameno.

### Vybavení:

Musí odpovídat bezpečnostním zásadám, odpovídat věku, váze a výšce i zkušenosti sportovce. Přílba je doporučena a zvláště u dětí je v některých státech povinná. Také lyžařské školy vyžadují vybavení přílbou..

### Základní zásady bezpečného pohybu na sjezdovce:

Popisujeme zde opravdu základní zásady a dobré rady při sportování na sjezdovce, ale je nutno podotknout že mnozí lyžaři o těchto základních zásadách nevěděli a proto je uvádíme.

Před odjezdem zjistěte podmínky v místě, počasí, kvalitu sněhu a pokud to nezajistí agentura. *Rozcvičení* a zahřátí na začátku a uvolnění na konci snižuje nebezpečí, ale i závažnost úrazů zpočátku je nutno zátěž postupně zvyšovat, začátečníci s vedením zkušeného lyžaře, nebo instruktora.

Pro zimní sporty se musí používat zásadně sjezdovky, běžecké tratě a veřejné plochy, *nikdy volná příroda*. Nejen že je to zakázané, ale pokud se úraz stane v místě sjezdovky, je nespornou výhodou, že pomoc bývá nablízku. *Sportovat se nemá individuálně, lépe ve skupině. Musíme počítat s tím, že se počasí může rychle změnit* a být na to připraveni. Děti jsou k zimě citlivější a dříve se unaví. Úrazy se typicky stávají při poslední jízdě, nebo v posledním dnu, kdy lyžař ve snaze využít poslední příležitost přepíná své síly ačkoli je již unaven. *Prevencí je tedy i odpočinek*. Prochladnutí na vleku, či lanovce a následně okamžitý sjezd jsou rizikové, před sjezdem je potřeba prohrát několika rychlými pohyby, nebo cviky. Dokud se lyžař nezahřeje je nutná větší opatrnost a pomalejší jízda. *Je důležité myslet i na pravidelný přísun tekutin, jídla a pauzy na odpočinek*. Každý lyžař má znát pravidle FIS. Pohyb mimo sjezdovky je možný jen výjimečně s profesionálním průvodcem.



## PŘILBA JE JAKO PREVENCE DOBRÁ, ALE NEJLEPŠÍ OCHRANOU JE SAMOTNÁ OPATRNOST



Přilba je samozřejmě jako prevence dobrá, ale pokud budou lidé jezdit jako šílenci, tak jim nebude nic platná,“ *varují před přehnaným spoléháním na ochrannou funkci přileb* pracovníci Horské služby. Přilby rozhodují o vážnosti úrazů hlavy. Je známo mnoho případů, kdy přilba lidem zachránila život, nebo alespoň výrazně zmírnila následky zranění. Záchranáři při lyžování propagují ochrannou helmu již léta a snažíme se prosadit jejich povinné nošení alespoň u dětí. “Z vlastní zkušenosti mohou říci, že přilba zna-

mená pro lyžaře i větší komfort. Na rozdíl od čepice přilba neprofoukne a nezebou v ní uši. “říká šéf krkonošských záchranářů. Teplo je jeden ze základních faktorů v prevenci úrazů, jak jsme se již zmínili.

### Úrazy hrozí víc při pěkném počasí

Je to paradoxní, ale stále se zvyšující *kvalita lyží a lyžařského vybavení nesnižuje rizika úrazů, ale naopak je zvyšuje*.

Důvodem je, že lyžaři dosahují stále větší rychlosti a technicky zaostávají v dovednosti lyžování. Dále ochranné pomůcky utvrzují lyžaře, že se mu nic vážného nemůže stát, a tak riskuje více než normálně. *Zkrátka Vás nejvíce ochrání opatrnost a nepodlehnutí „lyžařskému šílenství“*.

Výskyt vážných úrazů podle zkušeností záchranářů ovlivňuje i počasí. K převážné většině těžkých úrazů, a těch smrtelných vůbec, dochází za pěkného počasí. Když je dobrá viditelnost, *lidé podvědomě ztrácejí*

*zábrany* a lyže si nechávají víc rozjet. Po jasných nocích bývají upravené svahy víc přimrzlé a tím pádem i rychlejší. Kombinace rychlého sněhu a pěkného počasí potom vede k vyšší rychlosti, vyjetí ze sjezdovky, nárazu do stromu a podobným malérům.

Popisu typické vážné nehody na sjezdovce odpovídají i průběhy obou letošních smrtelných zranění lyžařů v Krkonoších.

Nejdříve v polovině ledna na svahu pod kabinou na Černé hoře v Janských Lázních vjel mladý polský lyžař ve vysoké rychlosti z neznámých příčin do lesa, kde narazil do stromu. Při nehodě utrpěl tak vážná zranění hlavy, krční páteře a hrudníku, že jim na místě podlehl.

O necelý měsíc později vyletěl mimo sjezdovku ve skiareálu v Černém Dole pětaticetiletý lyžař, který narazil do pařezu. Při nárazu utrpěl vážná poranění hlavy, s nimiž ho záchranáři přepravili vrtulníkem do Fakultní nemocnice v Hradci Králové, kde později zemřel. *Ani jeden ze smrtelných zraněných lyžařů neměl na hlavě přilbu*.



## Jezděte opatrněji na Pravidla platí i na sjezdovkách úzkých sjezdovkách

Nepochybujeme, že za řadou vážných úrazů stojí jezdecké chyby lyžařů a přecenění sil. Nejvíce se na přecenění sil v podstatě podepisuje podcenění rizik. **A právě na úzkých sjezdovkách**, se tento jev nejčastěji stává. Úzké sjezdovky snižují manévrovatelnost a často zde dochází k najetí velké rychlosti, nezvládnutí lyží a následného vyjetí ze sjezdovky. Stále rychlejší lanovky a vleky dopravují větší počet lyžařů. Seskupení faktorů vyšší rychlosti lyží a větší počet lyžařů na zúžených sjezdovkách tak vytvářejí rizikové prostředí, jež jsou častou příčinou úrazů. **Určitě by bylo rozumné vytipovat úzká a nebezpečná místa a zde přizpůsobit jízdu.**

Pokud jezdíte rádi na hory a patříte k příznivcům sjezdového lyžování a snowboardingu, měli byste vědět, že i na sjezdovkách podobně jako například v silničním provozu **platí určitá pravidla.** Tato pravidla koncipovala **Mezinárodní lyžařská federace FIS.**

**Podle zahraničních průzkumu nemá část lyžařů a snowboardistů ani ponětí o tom, že nějaká „pravidla provozu“ na sjezdovkách vůbec existují.** Přes padesát procent dotázaných se například domnívá, že v případě nehody na svahu nemají žádnou povinnost zastavit, natož jako případní aktéři, svědci či poškození prokázat svou totožnost. Přitom tato povinnost vyplývá i z běžných zákonů.

Největší počet všech nehod na sjezdovkách je způsoben srážkami. Není divu, když **nejméně patnáct procent lyžařů si myslí, že na lyžích platí stejně jako na silnici pravidlo přednosti i zprava!** Počet srážek a zraněných každoročně roste, proto je ve vlastním zájmu aby se každý s bezpečnostními pravidly seznámil.

## Tady uvádíme deset základních pravidel lyžařského provozu schválených Mezinárodní lyžařskou federací FIS

### DESATERO LYŽAŘE A SNOWBOARDISTY

(Doporučení Mezinárodní lyžařské federace)

#### 1. Ohled na ostatní lyžaře

Každý lyžař se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval jiné.

#### 2. Zvládnutí rychlosti jízdy

Každý lyžař musí jezdit s přiměřeným odstupem. Svou rychlost a způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění i místním podmínkám.

#### 3. Volba jízdny stopy

Lyžař přijíždějící zezadu musí jet tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucí před ním.

#### 4. Předjíždění

Předjíždět se musí vždy jen s odstupem, který poskytne ostatním dostatek prostoru.

#### 5. Vjíždění a rozjíždění

Každý lyžař, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.

#### 6. Zastavení

Každý lyžař se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval v úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě.

#### 7. Stoupání a sestup

Lyžař, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.

#### 8. Respektování značek

Každý lyžař musí respektovat značení a signalizaci.

#### 9. Chování při úrazech

Při úrazech je každý lyžař povinen poskytnout první pomoc.

#### 10. Povinnost prokázání se

Každý lyžař, ať svědek nebo účastník, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.

## K dalším pravidlům slušného lyžaře také patří:

- Nepřeceňujte své lyžařské schopnosti.
- Během celodenního lyžování dělejte odpočinkové přestávky spojené s občerstvením, vyhýbejte se však alkoholu.
- Stanete-li se svědkem nehody, označte místo nad zraněným lyžařem zkříženými lyžemi zapíchnutými do sněhu. V rámci vašich možností poskytněte první pomoc, zavolejte záchranáře a počkejte na příjezd profesionálů.
- Pamatujte – na lyžích neplatí pravidlo pravé ruky, přednost má vždy pomalejší lyžař.
- I na lyžařském svahu se chovejte vždy tak, abyste nezpůsobili problémy jiným osobám.



## Jak vybrat přilbu

Rozhodně bychom nedoporučovali si kupovat ty úplně nejlevnější modely. Modely, které stojí méně než 1 500 korun, nesplňují úplně nejbezpečnější parametry ochrany. **V doporučeních pro nákup přilby se vždy uvádí, že má dobře sedět. Co si pod tím má představit člověk, který dosud nikdy přilbu na hlavě neměl?**

Pravidlo číslo jedna zní, že se přilba vždy nasazuje přes čelo. Nikdy ne zezadu. Dobré je si vyzkoušet víc typů přileb od různých výrobců. Každý člověk má jiný tvar hlavy a sedí mu jiný typ přilby. Dobře padnoucí přilba by neměla nikde tláčit, ale měla by být na hlavě těsná. Je totiž třeba počítat s tím, že výstelky se vymáčknou

a helma časem zhruba o půl centimetru povolí. A pokud se potom na hlavě pohybuje, tak je to špatné. Druhým pravidlem je, že helma by se také měla vždy zkusit s brýlemi, protože ty by měly přesně kopírovat její přední hranu. U přilby a brýlí od jednoho výrobce většinou problém nebývá, ale u různých značek je třeba si na to dát pozor.

## A vnitřní vycpávky na suché zipy?



Ty tam dávají někteří výrobci, aby snížili počet skořepin nutných pro výrobu několika velikostí přileb. Nabízejí často jednu nebo dvě velikosti a dohánějí to vycpávkami. Kdo chce dobře padnoucí přilbu, ten by měl dát přednost vhodné velikosti bez vycpávek, protože vycpávky nezaručují potřebnou stabilitu helmy při nárazu.

## Když přilba po nárazu praskne.

Žádná helma nevydrží všechno. I když praskne a hlava lyžaře zůstane celá, tak splnila svůj účel. Kvalitní helma může prasknout, může se nárazem zdeformovat, ale nikdy by se neměla rozpadnout. **Poškozenou helmu je třeba okamžitě vyměnit?** Záleží na závažnosti poškození, odřetí nevádí. Ale prasklou helmu je určitě třeba vyměnit za novou. Při dalším nárazu by už byla její funkčnost omezená.

# PRAVIDLA BEZPEČNOSTI PŘI ŠKOLNÍM A SKUPINOVÉM LYŽOVÁNÍ

Určitě si vzpomínáte na „lyžák“, když jste byli ve škole. Doufáme, že dopadl dobře. Napadlo Vás někdy jak musí být nelehké organizovat skupinu, a to ještě na klouzavém sněhu? Učitelé jsou před lyžařským výcvikem školeni, aby zvládli skupinu žáků, studentů, a tak zajistili jejich bezpečný návrat domů. Pokud nějakou podobnou skupinu budete mít a budete chtít zabránit úrazům, **začněte lyžařským instruktorem.** On zná nejčastější okolnosti vzniku úrazu a stresové situace a tím současně vytváří u mladých lyžařů cenné preventivní návyky při rekreačním sportu.

Když vedete skupinu, je třeba znát rozložení úrazů během týdne. **Nejvíce zranění je druhý a třetí den výcviku,** proto se **intenzita výcviku snižuje,** případe se zařazuje oddechový půlden s jinou činností. Vyjíždka na běžkách, sáňkování, vycházka, hra apod. Využívat běžecské lyže, které jsou vítanou změnou náplně a zvyšují efektivitu lyžařské průpravy. **Nepoužívejte k základnímu výcviku frekventované sjezdové tratě.** Nepozornost a srážky s jinými lyžaři jsou častou příčinou zbytečných úrazů.

Na základě zkušeností řady autorů a dlouhodobého sledování lyžařských úrazů (Škop, Příbramský) se doporučuje

cvičitelum, instruktorum a učitelům lyžování respektovat následující zásady:

- Preventivní vedení žáků, studentů k abstinenci a nekouření.
- **Sledovat frekvenci lyžařských pádů.** Nadměrné zvýšení jejich počtu a zejména výskyt nekoordinovaných, nebezpečných pádů svědčí o neúměrných nárocích na žáky, někde je chyba!
- Před lyžařským zájezdem **se zaměřit na kondiční a obratnostní cvičení,** posilovat dolní končetiny. Účelem je připravit tak organismus žáků, studentů na zvýšené nároky a větší zátěž, zejména v prvních dnech výcviku.
- Provéřit předem lyžařské vybavení nejlépe kontrolou v **odborném lyžařském servisu.** Před první jízdou na lyžích **provést osobní kontrolu funkce bezpečnostního vázání** všem členům výcvikového družstva – tento požadavek považovat za zásadní.
- Vyčlenit začátečníky a zahájit s nimi řízený výcvik a zvolit přiměřený

a bezpečný svah. Vybrat pro slabší lyžaře zkušeného cvičitele s dobrou znalostí výuky výcviku. Právě oni takového cvičitele potřebují, protože mají riziko úrazu dvojnásobné.

• Rozcvičení před zahájením výcviku brát jako nutnou podmínku pro úspěšnou úrazovou prevenci. Při základním lyžování se doposud tato jinde běžná metoda stále neuplatňuje (i na začátku hodiny TV je nejdříve rozcvička)! Přitom stačí využít úpravu svahu, výstupy, cviky a obraty na miste, drobné hry a soutěže.

• Zahřátí je nezbytné po delším čekání u vleku, nebo po jízdě sedačkovou lanovkou.

• Respektovat, že při společném lyžařském výcviku **mají více úrazů dívky,** chlapci mají častěji vážnější úrazy. Zohlednit tak míru zátěže v družstvu a **správně určit možnosti dívek.**

• Ukažte skupině výstražné značky a ujistěte se že značkám rozumí.

# Výstražné značky a jejich význam

Horská služba zvláště na nebezpečných místech umísťuje výstražné značky, které by měli respektovat všichni návštěvníci hor, tj. lyžaři, snowboardisté, sánkaři, cyklisté i pěší turisté.

## Mezinárodní značky na lyžařských cestách



STRMÝ SPÁD



ÚZKÝ PRŮCHOD  
- MŮSTEK



ZATÁČKY NÁSLEDUJÍCÍ  
TĚSNĚ ZA SEBOU



OSTRÁ ZATÁČKA



ROZDVOJENÍ CEST



POZOR!



TERÉNNÍ VLNŮ-HOUPAČKY



KŘÍŽOVATKA

zdroj: <http://www.snowblade-academy.cz>

# OKÉNKO DO SVĚTA

## Lyžaře budou hlídat skipatroly

Lyžaře na sjezdovkách od ledna 2008 v některých lyžařských střediscích kontrolují tzv. skipatroly. Opatření by to mohlo být doslova revoluční, kdyby hlídky měly pravomoci, jaké mají jejich kolegové třeba v Itálii nebo USA. I tak je to ale **průlom v bezpečnosti na našich horách, shodují se znalci. Jen v sezóně 08/09 se u nás zranilo 3 783 lyžařů a 1 771 snowboardistů.**

Práce skipatrol, začíná ráno projetím všech sjezdovek, označením překážek, například sněžná děla. Celý den pak

jezdí po tratích a sledují, co se děje. **Agresivním lyžařům se tak může stát,** že u nich zastaví patrola v červené bundě a důrazně jim za bezohlednou jízdu na sjezdovce domluví. Víc však patrola sama dělat nemůže, limitují ji omezené pravomoci.

Co se týče pravomoci skipatrol, jinde ve světě to mají vyřešeno lépe. Například na sjezdovkách ve známých střediscích v **americkém Utahu** jezdí neustále po sjezdovkách rangeři ve výrazných červených bundách s bílými kříži. V jejich pravomoci je nejen napomínat neukázněné lyžaře, ale případně jim i odebrat bez náhrady skipas. V Itálii pak jezdí přímo na sjezdovkách policisté. Kromě toho, že poskytují první pomoc a rady, mají vysoké pravomoci napomínat

a přímo **na místě pokutovat** neukázněné lyžaře. Na rozdíl od zahraničí v **českých areálech** nemohou neukázněnému lyžaři odebrat ani skipas, ale pokud by problémy pokračovaly, tak mohou zavolat policii a řešit to s ní.

Bezohledným lyžařům u nás dosud žádný postih nehrozil. Precedentem v této oblasti je nedávný soudní spor v Prachaticích, kdy vůbec poprvé stanul před soudem lyžař, který loni na Zadově vážně zranil sedmiletou dívku. Dítě kvůli úrazu přišlo o slezinu a následky operace si ponese celý život.

Statistiky celkového počtu úrazů v zimních střediscích rok od roku narůstá, takže se přepokládá že skipatroly budou přibývat a jejich pravomoc se budou rozšiřovat.