

BIZTONSÁGOS snowboardozás

A snowboardozás „veszélyes üzem”, ha nem figyelünk eléggé magunkra és másokra, könnyen bajba kerülhetünk. A balesetek többsége azonban megelőzhető lenne.

A korábbi években az osztrák síterepen történt balesetek összegzéséből az derül ki, hogy a balesetet szenvedettek körülbelül negyede snowboardozott. Ezek a balesetek megfelelő körülményekkel általában elkerülhetőek lennének. A kisebb sérüléseket, mint a húzóadás, rándulás vagy ficam alapos bemelegítéssel, esetleg szárazedzéssel előzhetjük meg. Snowboardozásnál a térd, a csukló, a váll és a nyakizület különösen veszélyeztetett, ezek bemelegítése nagyon fontos.

Védőfelszereléssel is nagymértékben csökkenthetjük az ilyen jellegű sérülések valószínűségét. Az ún. protektoros kesztyűben kemény műanyag merevítés védi csuklónkat az ütésektől. A térd-, könyök- és fenékvédők elsősorban a tanulási időszakban kímélnék meg sok fájdalomtól. Haladó snowboardosok, akik kisebb-nagyobb ugrásokra, trükkökre is vállalkoznak, viseljenek gerincvédőt és bukósisakot is, hiszen ebben az esetben már fennáll a komolyabb sérülések veszélye.

Az eséstechnika elsajátítása általában kimarad a snowboardosok életéből, pedig esni tudni kell. Különösen tanulásakor gyakoriak az élleakadások, amelyek igen kellemetlen landolással járnak. Ha előre esünk, kezünket a mellkas előtt tartjuk ökölbe szorítva, mint bokszolás közben. Fontos, hogy a térdek ne legyenek nyújtva, hiszen akkor még nagyobbat „érkezünk”, próbáljunk esés közben minél mélyebbre vinni a testsúlyt. Az alkarral tompítsuk az esést, közben fejünket fordítsuk el, ügyelve arra, hogy ne fejejlük le a havat, a deszkát pedig emeljük ki a hóból hasonló csúszás közben.

Hátrafelé esésnél a legfontosabb, hogy fenekünk a deszkához közel



érjen talajt, tehát szinte guggoljunk le az esés közben, és görbe háttal érkezünk. A fejet hajtsuk előre a fejsérülések elkerülése végett. Ekkor ne próbáljuk meg tompítani az esést a kezünkkel, csak háton csúszás közben fékezzünk vele. Lábaikkal emeljük fel a deszkát, hogy ne akadozzon a hóban.

Ezekkel a felszerelésekkel és technikákkal testünk épségét óvhatjuk meg, azonban figyelniünk kell arra is, hogy mi se okozunk kárt másokban! Éppen ezért fontos a körültekintő közlekedés a pályákon. Legyünk tisztában képességeinkkel, és olyan sebességgel csúszunk, hogy bármelyik pillanatban meg is tudjunk állni. Zsúfolt pályarészekeken még inkább csökkentünk a sebességet. Elindulás előtt mindig nézzünk a hátra, és haladás közben is tekintünk fel a pályára!

Sok veszéllyel jár a pályán kívüli snowboardozás. Erre semmiképpen se vállalkozunk egyedül! A lavinaveszélyre figyelmeztető táblákat vegyük komolyan, és kerüljük el azt a területet.

bc

Snowboardland

Budapest VI., Podmaniczky u.19.
(a Nyugati pályaudvartól 3 percre)
Tel.: 302-6959, 30/251-7878

- * snowboardkölcsönzés
- * sí- és síboxkölcsönzés
- * gyermekfelszerelések kölcsönzése
- * csoport- és diákkedvezmények
- * új és használt snowboard- és sífelszerelések értékesítése, vásárlása
- * snowboardruházat, kabátok, kesztyűk

Hétvégenként snowboardoktatást tartunk (Ausztria, Szlovákia, Magyarország), felszerelést biztosítunk!!!

Nyitva: hétfő–péntek 11–19, szombat 10–14