

ПРИРУЧНИК ЗА ОБУКУ У СКИЈАЊУ

НАМЕЋЕН ПОЧЕТНИЦИМА

Аутор: Борис Главач

Рецензија: Проф. др Драган Стрелић

Београд, 2014 године

САДРЖАЈ

• ОПШТЕ ОДРЕДБЕ.....	2
• ЗАШТИТНЕ МЕРЕ И СРЕДСТВА НА СКИЈАЛИШТУ	5
• ОПРЕМА ЗА СКИЈАЊЕ.....	10
• КОРИШЋЕЊЕ ЖИЧАРЕ (КОРПА) УЛАЗ, ВОЖЊА, ИЗЛАЗ.....	13
• ПОНАШАЊЕ НА СКИЈАЛИШТУ	19
• ОЗНАЧАВАЊЕ МЕСТА НЕСРЕЋЕ	20
• ВОЂЕЊЕ ГРУПЕ.....	21
• ОСНОВНА ПРАВИЛА	28
• ПРИНЦИП МЕТОДИЧКОГ ПРИСТУПА	30
• О СКИЈАЊУ.....	31
• ФОТОГРАФИЈЕ	32
• ИСКУСТВО О БРЗИНИ УСВАЈАЊА ВЕШТИНЕ.....	34

ОПШТЕ ОДРЕДБЕ

На скијалишту су поред полазног места сваке жичаре, видно истакнуте табле са општим и посебним одредбама о понашању на скијању: (Слика 1.)



Слика 1.

УПОЗОРЕЊЕ

- Не удаљавајте се од означених граница скијалишта, нарочито у случају магле, изненадне промене времена и наступа ноћи.
- Одаберите ону стазу која је примерена вашем скијашком знању и физичким могућностима.
- Поштујте време отварања и затварања стаза

У СЛУЧАЈУ НЕСРЕЋЕ

- Добро уочите положај унесређеног на скијашкој стази
- Не пружајте никакву медицинску помоћ, храну или пиће повређеном изузев утопљавања и остављања обезбеђења
- Одмах обавестите **ГОРСКУ СЛУЖБУ СПАСАВАЊА (ГСС)** на тел. **063 466 466**, или службено лице на скијалишту

ПРАВИЛА ПОНАШАЊА НА СКИЈАЛИШТИМА И ЖИЧАРАМА

1. Вожња жичаром (корисник не сме)

- Да делује у току вожње жичаром на било који начин, који може да утиче на сигуран рад и функционисање жичаре
- Да се њише у седишту жичаре, да се вози без спуштеног сигурносног рама, да искаче из седишта дуж трасе жичаре
- Да се укрца на жичару која има ознаку да је затворена
- Да се укрца или искрца са жичаре на местима, која нису за то предвиђена

2. Вожња ски лифтом (корисник не сме)

- Да се закачи на празну вучну нараву на траси ски лифта
- Да намерно отпусти вучну нараву
- Да кривуда дуж трасе вучења ски лифта
- Да траке штапова за скијање **држи на зглобовима руку**

ПРАВИЛА ПОНАШАЊА НА СКИЈАЛИШТУ

- Поштовање других
- Владање брзином и понашањем
- Избор правца од стране оног који је изнад
- Претицање вршити у широком луку
- На укрштању стаза и приликом поласка корисник мора погледом проверити да ли може кренути без опасности по себе и друге
- Заустављање се избегава на уским и непрегледним пролазима
- Пењање и силажење пешице се врши ивицом стазе
- Поштовање информација обележавања и сигнализације
- Помоћ. Свака особа, која је сведок, или учесник у несрећниом случају мора помоћи дајући узбуну и ставити се на располагање спасиоцима
- Идентификација. Свака особа, која је сведок, или учесник у несрећниом случају обавезна је да саопшти свој идентитет спасилачкој служби.

ИНФОРМАЦИОНА ТАБЛА О ЖИЧАРАМА

У подножју стаза, на почетним станицама жичара налазе се табле (Слика 2) које обавештавају о томе које жичаре раде, као и следеће информације: по вертикалама – назив стазе, бројчана ознака стазе, дужина стазе, висинска разлика, тежински тип стазе и ознака да ли стаза ради или не ради.



BR. I CODE	IME NAME	TIP TYPE	DUZINA LENGTH	USPON RISE	TIP STAZE TYPE OF RUN	STANJE STATE
1.	SUNČANA DOLINA	1	963m	191m	●	✗
2.	MALO JEZERO	2	450m	76m	●	✓
3.	KRST	3	671m	116m	●	✓
4.	PANČICEV VRH	4	1393m	248m	● ●	✓
6.	DUBOKA 1	6	1409m	385m	● ●	✓
7.	KARAMAN GREBEN	7	1225m	179m	●	✓
8.	MALI KARAMAN	8	1042m	193m	●	✓
8a.	MALI KARAMAN a	8a	1082m	193m	●	✗
9.	MARINE VOĐE	9	909m	187m	●	✓
10.	KARAMAN	10	857m	140m	●	✓
11.	JARAM	11	598m	68m	●	✗
12.	GOBELJA RELEJ	12	705m	180m	● ●	✗
13.	GOBELJA	13	963m	199m	● ●	✗
14.	KNEŽEVSKJE BARE	14	836m	149m	●	✓

Слика 2.

ЗАШТИТНЕ МЕРЕ И СРЕДСТВА НА СКИЈАЛИШТУ

- ОЗНАКА СТАЗА

Стазе за скијање су класификоване у следеће категорије:

- **Плаве стазе** – стазе са благим нагибом, прилагођене почетницима.
- **Црвене стазе** – стазе са већим нагибом. Прилагођене су за скијаше који већ владају техником скијања.
- **Црне стазе.** Најтеже стазе са великим нагибом. За скијање по црним стазама потребно је перфектно знање скијања као и одлична физичка припремљеност.

Дуж сваке стазе видно су истакнуте табле (Слике 3, 4 и 5) на сваких двадесетак метара, које означавају којој категорији припада стаза, а у случају магле и невремена представљају оријентир за безбедан повратак на почетну станицу.

У случају да стаза има два или више кракова, означене су као на Слици 3., што значи да се сви кракови (а, б, ...) сливају у једну стазу која припада датом броју.

Приметно је да су табле плаве, црвене и црне боје, што даје на знање којој категорији припада стаза, а број означава редни број стазе у склопу свих стаза скијалишта. Поред тога свака стаза има и своје име – Дубока, Крчмар, Караман, Јарам, итд. (Стазе на Копаонику).



Слика 3. Плава стаза



Слика 4. Црвена стаза



Слика 5. Црна стаза

ЗНАКОВИ НА СКИЈАШКИМ СТАЗАМА



Слика 5.

Сужење стазе – Потребно је смањити и прилагодити брзину, а такође избегавати заустављање



Слика 7.

Укрштање стаза – Потребно је прилагодити брзину и погледом се уверити да је наставак скијања безбедан за све учеснике



Слика 8.

Наилазите на терен (преломницу) који провоцира скок. Потребно је смањити брзину и због скока и због немогућности да се из даљине види да ли има неког испод преломнице.



Слика 9.

Упозорење да је могућ пролазак ски возила – скутери, транспортери, ратраци и сл. Потребно је смањење брзине и додатан опрез.



Изричита забрана пролаза.

Слика 10.



Забрањено скијање по шумској површини. Потребно је придржавати се правила скијалишта и скијати само на уређеним стазама.

Слика 11



Ски школа има предност на улазу жичаре

Слика 12



Ко има пејсмејкер не би смео да пролази поред сензора за читавање ски карата. Потребно је да се обрати службеним лицима на жичари.

Слика 13



Престанак зоне скијалишта

Слика 14



Општа опасност

Слика 15



Лед на скијалишту

Слика 16



Забрањена вожња моторних санки и четвороточкаша

Слика 17



Стаза пролази испод жичаре

Слика 18

- ЗАШТИТНЕ МРЕЖЕ И СТРУЊАЧЕ



Слика 19. Заштитна мрежа

Заштитне мреже се постављају на неким местима дуж стазе и на крају стазе, ако је у продужетку провалија, или какав опасан терен.



Слика 20. Стубови, струњаче и заштитна мрежа
(Подножје жичаре Црна Дубока)

Мрежа је постављена на стубовима, који као што се види подсећају на ћирилично слово Г. Мрежа би требало да буде рапетата тако да је бар два метра удаљена од стуба. Међутим, ветар и мећаве нанесу мрежу близу стуба, (као на слици 20), што представља опасност за оног ко се великом брзином забије у њу. Врло је вероватно да ће онај ко се великом брзином креће према мрежи у магновењу одабрати правац према стубу што може имати фаталне последице. **Разлог за то је што човек при великој брзини има несвесну потребу да се заустави по сваку цену. У наступу панике, без учешћа свести и сагледавања последица, одабраће објекат који омогућава заустављање, било да је то стуб као на слици, дрво, неки скијаш на стази и слично.** (Конкретно, баш на овом месту двојица припадника ВА су доживела изузетно тешке повреде главе, јер мрежа није била затегнута на прописан начин.

ОПРЕМА ЗА СКИЈАЊЕ

ОСНОВНА ОПРЕМА

- СКИЈЕ, СКИЈАШКЕ ЦИПЕЛЕ, ШТАПОВИ

- Скије су до пре десетак година биле битно другачије. Скијаши су дужину скија бирали тако да су додавали пет до десет сантиметара на сопствену висину. Тадашње скије су биле тако сужене (струкиране) на средини да су чиниле лук, који када би се продужио у кружницу, пречник би износио око 60 метара.
- Данашње скије су битно различите, јер се поменути лук смањило, у зависности од модела, на пречник је од 9 до 24 метра, а скијаши бирају скију тако да им мало прелази висину браде. (Слика 21)
- Скијашке ципеле су најважнији део опреме и треба их пажљиво одабрати. Процену о ципели давати након закопчавања свих копчи и положаја са коленом напред и потколеницом ослоњеном о сару ципеле, што омогућава да се пета помери уназад, а прсти ослободе. Приликом пробе потребно је остати у њима бар 20 минута и корачати, пробати чучањ, видети да ли добро пријања уз ногу и да ли негде тиште, што би могло довести до формирања жуљева.
- Приликом скијања користе се танке чарапе.
- Штапови се бирају тако, да када се пободу у снег угао у зглобу лакта буде до 90 степени.



Слика 21. Карвинг скија

- ОДЕЋА

Одећа мора да задовољи могућност терморегулације. Ни један одевни предмет не греје, него спречава одавање сопствене топлоте тела. Одећа мора да сачува топлоту и да спречи продор хладноће и воде, а у исто време да "дише" како би се могао одржавати температурни баланс, између произведене топлоте приликом напора и топлоте која се одаје, а да не дође до знојења, или осећаја хладноће.



Слика 22

Обзиром да је скијашка одећа направљена од вештачких материјала, први слој до тела би требало да буде од памука, (мајица дугих рукава, и хеланке) затим скијашки џемпер и јакна са панталонама, или комбинезон. Поред тога неопходна је капа, скијашке наочаре (бриле), рукавице и евентуално шал. (Слика 22)

Класичне наочаре за сунце треба узимати са пластичним рамом, јер метални рам проводи "хладноћу" па може изазвати непријатност.

Чарапе би требало да буду танке са малим степеном еластицитета. Дебеле и чарапе које се "зарозају", обично стварају жуљеве.

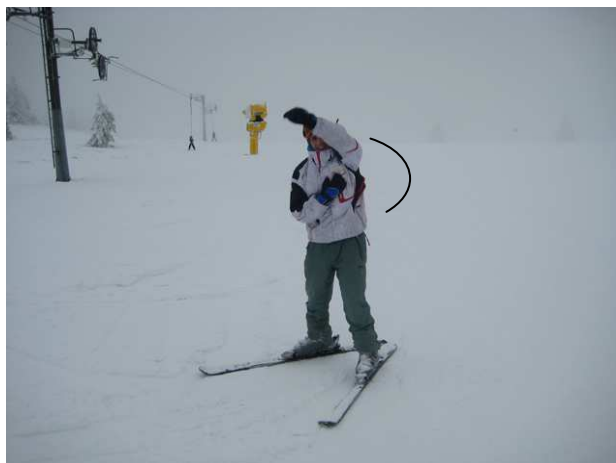
Поред тога за додатну и резервну опрему добро би дошла и торбица око појаса.

Трик око рукавица: Често се дешава да зебу руке у скупим и кожним рукавицама. Тако су направљене да нема протока ваздуха и због тога се шаке зноје. Чим је мокра рука осећа се хладноћа. Познат је ефекат да ноге више зебу у папучама него само у чарапама, јер се у папучама озноје.

Када се користе обичне штрикане рукавице, не долази до знојења, јер ваздух струји и кожа је сува, а познато је да вуна задржава топлоту

тела, тако да код неких људи такве рукавице више пријају него било које друге, а и прсти су манипулативнији.

Поред тога рукавице у којима се рука зноји, после одређеног времена могу изазвати гљивичну инфекцију



Слика 23

Да би се елиминисала хладноћа из шака, треба завртети руку што се брже може и када се осете трнци (после десетак кругова) престати. (Слика 23)

- ПРАТЕЋА ОПРЕМА

- ЗАШТИТНЕ КРЕМЕ, ШРАФИНЦИГЕР, СВЕЋА, ПРИРУЧНА АПОТЕКА

Заштитне креме треба користити да не би дошло до опекотина од сунца и то су креме са заштитним фактором. Поједине креме без заштитног фактора су изузетно добре, али оне служе да санирају већ добијене опекотине.

Шрафинцигер треба имати уз себе да би се по потреби подесио напон везова.

Класична бела свећа је неопходан део опреме да се са њом премажу клизне површине скија у случају да се снег лепи за њих, што отежава и некада онемогућава скијање. Поред тога скије су знатно брже када се премажу воском. (Слика 24)



ПРИРУЧНА АПОТЕКА

- ханзапласт
- антибиотски прашак или маст
- хидроген 3%
- маказице

Слика 24

КОРИШЋЕЊЕ ЖИЧАРЕ (КОРПА) – УЛАЗ, ВОЖЊА, ИЗЛАЗ



Слика 25

На почетној станици жичаре постављени су знакови који информишу о правилима понашања. С лева на десно (Слика 25) - Жичара је за четворо, Деца морају имати пратњу одраслих, Штапове држати у једној руци, Седети у корпи тако да је у равнотежи, Забрањено је држати ранац на леђима током седања и вожње корпом, Забрањено је њихање, Забрањено је бацање отпада.

КОРПА – улаз



Слика 26

Први сусрет при уласку на жичару је са сензором који читава ски карту. Сензор је у табли са леве стране, тако да се и ски карта носи у џепу са леве стране и приликом доласка на станицу није потребно да се вади из џепа. (Слика 26)



Слика 27

Очитавањем ски карте, ослобађа се граничник за спречавање пролаза и скијаш може безбедно да уђе у припремни део за коришћење жичаре. (Слика 27)



Слика 28



Слика 29.

У припремном делу потребно је доћи тик уз тарабицу и сачекати да се она отвори и омогући пролаз до места за сед у корпусу. (Слика 28 и 29)



Слика 30



Доласком у главни део, зауставља се на означеном месту и сачека се да корпа наиђе. Седа се у њу и повлачи заштитни рам на којем су и ослонци за скије. (Слика 30 и 31)



Слика 32

Неке жичаре имају клизну траку у делу где се седа на корпусу, тако да се после отварања тарабице треба само пустити на траку. (Слика 32)

КОРПА – Ток вожње



Слика 33

Прво: Потребно је спустити заштитни рам

Друго: Било да је скијаш сам на корпи, или их има више, требало би сести тако да корпа буде у равнотежи.

Треће: Забрањено је успостављање њихања

Ослонац за скије. Приликом подизања рама, пре изласка, скије се склоне са ослонца да би рам могао да се подигне. (Слика 33)

КОРПА – излаз



Слика 34



Слика 34

Пре него што корпа успори на излазном делу потребно је подићи заштитни рам, **а такође подићи и штапове** да се не би поломили на долазној површини (поготово на подстаницама – Црна Дубока). Корпа се напушта тако што се само устане без одгуривања штаповима.

.....



Дешава се да туристи, који немају ски карту замоле неког да им допусти овакав начин припијања (Слика 35) како би прошли на корпу. Овакво изигравање правила није дозвољено и кажњава се одузимањем ски карте.

Слика 35

.....

СКИ ЛИФТ



Слика 36

- Улаз



Први сусрет при уласку на ски лифт је сензор који очитава ски карту. Сензор је у табли са леве стране, (Слика 36) тако да се и ски карта носи у џепу са леве стране и приликом доласка на станицу није потребно да се вади из џепа.

Слика 37



Слике 38 и 39

По проласку сензора уочљива је табла са обавештењем да се штапови преместе у леву руку, као и обавештење да се вучна направа хвата десном руком. (Слика 38 и 39)



Црвено светло на семафору упозорава да треба сачекати зелено светло што омогућава безбедан пролаз. (Слика 40)

Слика 40



По упаљењу зеленог светла врши се померање напред, а проласком се помера граничник, који активира вучну нараву у припремни положај тако да се може неометано ухватити и ставити међу ноге.

Слика 41



Прихвата се вучна нарава и ставља између ногу и сво време се држи десном руком док су штапови и даље у левој руци

(граничник)

Слика 42



Током вожње не сме се чучнути. Неопходан је усправан став

Слика 43



На траси ски лифта не сме се хватати празна вучна нарава.

Слика 44



Док ски лифт вуче узбрдо забрањено је кривудање по траси (може да спадне сајла).

Слика 45



У случају пада, потребно је што пре се померити са путање ски лифта.

Слика 46

- Излаз



Табла је на стубу (Слика 47) после којег треба напустити ски лифт, у правцу стрелице.

Слика 47



(Слика 48)

Доласком на излазни део вучна направа се потисне према снегу и опруга је повлачи према сајли, чиме се корисник ослобађа да настави жељеним путем .

ПОНАШАЊЕ НА СКИЈАЛИШТУ

- ОПШТА КУЛТУРА

Корисници скијалишта су дужни да другима омогуће пријатан боравак поштовањем основних правила опште културе. То је:

- Не дозивати гласно пријатеље на жичари и са жичаре.
- Не бацати отпатке по планини, а нарочито не са корпе.
- Не исмевати и не добацивати онима, који не знају да скијају.
- Физиолошке радње и потребе, почев од кашљања, брисања носа, мљацкања, (на корпи) као и осталих, обављати дискретно и на прописаним местима.

ПАДОВИ - НАМЕРАН ПАД

Честа је појава да почетнике ухвати брзина тако да не могу да је контролишу. Пошто их ухвати паника, ако не успеју да се зауставе, дешава се да или спектакуларно падну, или ударе у неки објекат уз стазу. Да би се избегле повреде приликом добијања нежељене брзине, потребно је намерно пасти на безбедан начин одмах по добијању убрзања, док још може свест да одлучује и тако сачувати и себе и друге. (Види стр.9)

Пада се тако што се прво штапови склоне у једну страну, а затим се полако спушта у сед уназад и у страну и седе у снег, пазећи да се не отвори колена и лакат, који би ако загну у снег, или ударе у лед, могли узроковати озбиљне повреде. (Слика 49)



Слика 49

ОЗНАЧАВАЊЕ МЕСТА НЕСРЕЋЕ УКРШТАЊЕМ СКИЈА

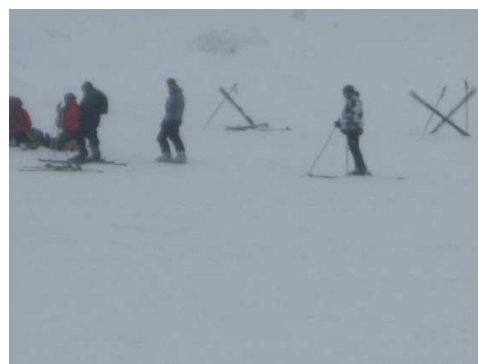
У случају да се неко повреди и да не може да настави скијање, потребно је да се укрсте скије (Слике 50 и 51) на стази изнад повређеног у видном пољу долазећих скијаша, што их опомиње да прилагоде брзину и обилазе место на коме је повређени, а у исто време је сигнал за спасилачку службу да препозна место за интервенцију.

На Копаонику повређене скијаше, дежурна служба, тј. Горска служба спасавања (ГСС) **(063 466 466)** после указане прве помоћи, транспортује моторним санкама (Слика 52).

Свако би требао да упише број ГСС у свој мобилни телефон.



Слика 50



Слика 51



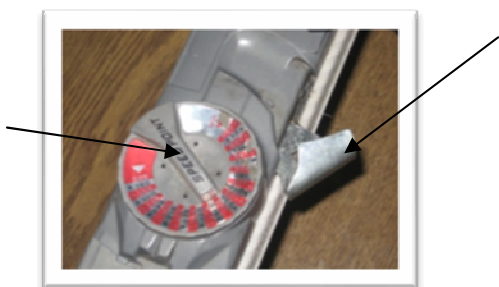
Слика 52

ВОЂЕЊЕ ГРУПЕ

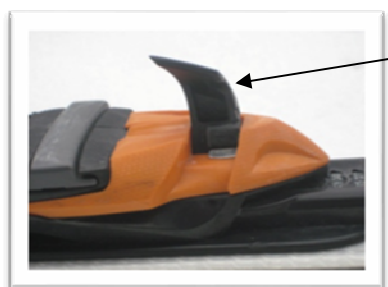
ГРУПА МОЖЕ ДА ИМА МАКСИМАЛНО ДЕСЕТ ЧЛАНОВА

ПРИПРЕМА - ПОДЕШАВАЊЕ ОПРЕМЕ

При задуживању опреме потребно је подесити **распон** везова тако да се скијашка ципела може безбедно поставити у везове. Предња и задња глава везова се помера тако што се прво ослободи клизач на којем су везови. Обично су између предње и задње главе постављене полуге које се прстом помере (Слика 53 и 54). На сликама су две врсте везова - модел где се по померању полуге и окретањем точкића подешава распон везова и модел где се по померању полуге обема рукама предња и задња глава примичу, или размичу. По одређивању распона полуге вратити у почетни положај.



Слика 53



Слика 54



Слика 55



Слика 56

Када је установљен распон везова потребно је одредити **напон** везова (и предње и задње главе) у односу на тежину скијаша. Шрафинцигером се окретањем шрафа, који се налази са предње стране предње главе и задње стране задње главе (Слика 55 и 56), подешава напон, а који се читава на скали, која се налази на горњој стани везова. Цртица на броју 5 означава да је напон за скијаша од 50 килограма, 7 за 70 килограма, итд.

На појединим моделима везова задња глава се помера тако што се са задње стране веза шрафинцигером, или прстом подигне видљива полука и глава помери до осетног налегања у лежиште.

На свакој ципели, када се погледа са стране, на средини (у нивоу табана) је цртица која означава средишњи део ципеле. Та цртица би требало да се поклопи са цртицом на средини везова и тиме би ципела била **центрирана**, што скијање чини лакшим и безбеднијим.

И поред таквог подешавања, изласком на стазу, прво што се уради је **провера напона** везова на снегу. (слике 57,58 и 59) . Ротацијом потколенице ударити врхом скије у снег. Требало би да скија спадне са ципеле. Ако је сувише лако спала ципела, предњу главу веза треба дотегнути, а ако неће да спадне предњу главу веза треба попустити.



Слика 57



Слика 58



Слика 59

- СТРОЈЕВЕ РАДЊЕ

УЈУТРО СЕ НА ПОСТРОЈАВАЊЕ ИЗЛАЗИ ОБУЧЕН ОНАКО КАКО КАЖЕ ИНСТРУКТОР, А НЕ ОНАКО КАКО ПОЈЕДИНАЦ ПРОЦЕНИ ДА БИ ТРЕБАЛО, НА ОСНОВУ ПОГЛЕДА КРОЗ ПРОЗОР

Група је у врсти са скијама ”к нози”, што значи да су скије спојене клизним површинама, репом ослоњене на подлогу у нивоу средине ципеле, са десне стране тела и придржавају се пруженом десном руком на средини скије. Скије су окренуте широм страном према инструктору. Штапови су левој руци. (Слика 60) На команду ”штапове спусти”, искоракom спустити штапове на снег. (Слика 61)



Слика 60



Слика 61

На команду ”скије на десно раме”, скије прихватити левом руком у висини груди (слике 62,63 и 64) и најкраћим путем, десном руком уназад, а левом само придржавајући, подићи их на раме без сувишног махања репом скија.



Слика 62

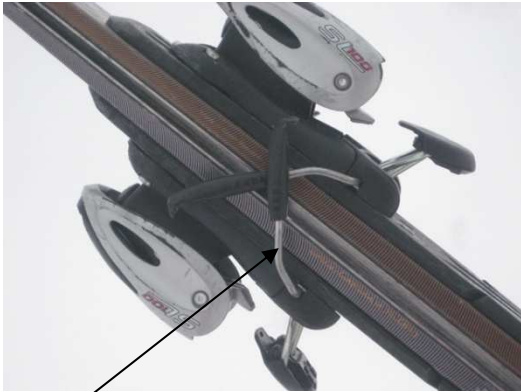


Слика 63



Слика 64

На команду "штапове узми", искораком узети штапове левом руком, а затим потиснути врхове скија да се **репови мало подигну** како би се избегли евентуални ударци, колега и пролазника. **Скије се носе тако да не излазе из оквира ширине рамена.**



штопер

Слика 65



Слика 66

Скије треба поставити на раме тако да укрштени штопери не дозволе проклизавање горње скије (Слика 65). У противном горња скија може склизнути. (Слика 66)

- **КРЕТАЊЕ У ГРУПИ СА И ДО ПОЛИГОНА ИЛИ СКИЈАЛИШТА**

- **НОШЕЊЕ СКИЈА**

Скијашке ципеле су раскопчане да се омогући удобно корачање.

Група се креће у колони, а скије се носе на два начина:

- на рамену, тако да је предњи део скије напред и мало се притисне тако да је реп скије подигнут и тиме се отклања могућност да се неко удари. Гледано у хоризонталној равни, скије се носе тако да је реп у оквиру ширине рамена. Скије се носе на десном рамену, а штапови се држе у левој руци. (Слика 66)
- у руци, на гуртнама штапова. (Слика 67)



Слика 67

КРЕТАЊЕ КОЛОНЕ УЛИЦОМ

- Колона се креће десном страном улице.

На слици 68 видимо, како се правилно креће колона десном страном улице. Штапови су у левој руци, скије су са подигнутим реповима, који су у ширини рамена,

На слици 69 је неправилно кретање колоне десном страном улице, јер појединцима репови скија излазе ван ширине рамена, а дешава се између осталог ако разговарају, окрећу се итд. Обзиром да су улице сужене због снега опасност је, што баш у том тренутку, с леђа, може наићи комби или аутобус, и ако закачи репове скија може доћи до фаталних последица.



Слика 68 (правилно)



Слика 69 (неправилно)



Слика 70 (правилно)



Слика 71 (неправилно)

Ако се из неког разлога мора прећи на леву страну улице (слика 70 и 71) важе иста правила о ношењу скија и вребају исте опасности.

Обзиром да су на појединим местима дуж улице наноси снега формирали косе и клизаве површине у тренутку мимоилажења потребно је зауставити кретање док возило не прође.

- ХОДАЊЕ НА УЗБРДИЦИ И НИЗБРДИЦИ

У току ходања у колони на узбрдици, **поштапа се штаповима**, који се држе у левој руци. Деси се да штапови **проклизају** и ударе оног иза. Потребно је при ходу у колони пазити на оног иза себе, а онај иза би требало да се чува онога испред себе. (Слика 72)



Слика 72

По средини стазе је снег утабан, тврђи и местимично има леда, што може изазвати падове и обично повређивање зглоба шаке. Приликом корачања треба се поштапати штаповима, који се држе у левој руци.

При ходању на низбрдици треба избегавати залеђене површине и корачати крајем стазе, јер је ту снег обично мекши и дубљи и тада се може правити корак као на слици 73 , ослањањем на пету.

У случају да се пење, или силази бочно, ослањање на штапове се врши са стране узбрдице. (Слика 74)

У случају да је немогуће избећи лед на низбрдици корача се на следећи начин: Благи почучањ у коленима тако да се стопало, тј. ципела поставља пуном површином на подлогу. Таквим положајем се и тежиште тела помера мало напред, па и ако дође до проклизавања изгледаће као да је то намерно изведено. (Слике 75 и 76)



Слика 73



Слика 74



Слика 75



Слика 76

- **РАД НА СКИЈАЛИШТУ /ПОЛИГОНУ/**

Доласком на полигон следи обрнути поступак. На команду ”колона стој” и ” на лево”, група је поново у врсти. Следе команде :

” штапове спусти ”,

” скије к нози ” и

” раздвој скије”, чиме се скије, као на слици 77 постављају на снег између ногу. Следи закопчавање скијашких ципела, узимање штапова и група је спремна за рад.



Слика 77

- ОСНОВНА ПРАВИЛА

СВАКО ИЗ ГРУПЕ И ЦЕЛА ГРУПА РАДИ САМО ОНО ШТО КАЖЕ ИНСТРУКТОР

- ОДАБИР ТЕРЕНА

Терен за обуку, тј. учење и увежбавање се бира према знању ученика. Почетници се воде на већ припремљене терене за обуку, који су са благом падином и тзв. истеком.

- ЗАГРЕВАЊЕ

Загревање је обавезан део обуке и служи да се организам припреми, тј. заштити од евентуалних повреда, а потпомаже и лакшем усвајању вештине.

- ЕТАПНОСТ (просторна и методичка)

Просторна, или теренска етапност, подразумева да се ученици воде на све захтевније и разноврсније падине и стазе како би се адаптирали на разноврсност услова. Постоји опасност да инструктор, или прецени, или потцени ученике, чиме их може довести у опасност, или им ускратити напредовање.

Методичка етапност подразумева одабир адекватних вежби које ће допринети усвајању одређеног скијашког елемента.

- ФОРМАЦИЈА "ЗМИЈЕ"

Ток обуке по стазама, захтева вожњу у формацију "змије" са инструктором на челу. Обзиром да се обука врши у скијашим центрима, где има туриста, потребно је у односу на стазу, доба дана, радни дан или викенд и гужве, која наилази у таласима, проценити вођење групе.

- ЗАУСТАВЉАЊЕ

Заустављање подразумева да се почетна група, вођена формацијом змије, зауставља на краћим дистанцама и на деловима стазе која неће никога угрозити. Заустављање се врши уз крај стазе, никако не на средини, и то увек испод (не изнад) неког објекта (водени топ, знак на стази, дрво које је уз стазу, кафић и сл. Ученици који пристижу у врсту на зауставном месту, заустављају се тако што иду **испод врсте.**

- ВОЂЕЊЕ И ПРАЋЕЊЕ

Група се води у формацији змије, осим у случајевима када инструктор мора да испрати техничко извођење елемента сваког ученика. Група је на примереном зауставном месту, а инструктор стојећи педесет метара ниже даје знак за сваког понаособ, пратећи извођење технике. Инструктор коментарише и указује на грешке и добро изведене покрете.

ПСИХОЛОШКИ ПРОФИЛ

Ученици су обично млади људи, а позната је изрека да **”Младаост не зна за последице”**. Појединци су нарочито жељни брзине и не сагледавајући какве опасности могу да произведу непромишљени потези, могу наудити и себи и члановима групе, као и осталим скијашима. Инструктор мора да препозна такве пориве, који се очитују кроз; намерно заостајање у врсти да би се после добила брзина, претицање групе, улажење у осмице, извођење неког другог елемента, а не оног, који је задао инструктор, стално запиткивање о одласку на стрмије стазе и сл. Такве појаве се морају санкционисати у самом почетку. У противном врло је вероватно да ће доћи до повреде.

Инструктор мора да развије код ученика осећај контроле брзине, опрезности, поштовање саобраћајних прописа скијалишта, предвидивост неких поступака и ситуација, да поводљивост каналише у промишљеност и све оно што доприноси безбедности.

ПАУЗА

Паузе /застајање/ током вођења групе у формацији **”змија”** су неопходне из неколико разлога. Прво, да се неко из групе не изгуби, јер може, или да скрене на погрешан пут, или да падне, а нарочито у вожњи по магли, застајање мора да буде што чешће. Друго, почетници су у грчу приликом вожње, тако да им треба пауза да одморе ноге. Треће, због прилива информација потребно је застајање и додатно појашњавање елемената.

КОМУНИКАЦИЈА

Требало би одредити сваког дана једног из групе, који ће бити последњи у **”змији”** и који ће пазити на остале чланове групе. Ако неко падне помоћиће му да се подигне и када он стигне у врсту значи да су сви ту.

Такође, требало би да чланови групе буду умрежени мобилним телефонима.

МОТИВАЦИЈА

Поред свега осталог, мотивисање ученика се врши и редоследом у групи, тако да у току обуке свако од ученика буде подједнако време први иза инструктора. Таква позиција, доприноси одговорнијем понашању и већем усвајању вештине.

ЗАБРАЊЕНЕ РАДЊЕ

Забрањено је све оно што није рекао инструктор, тј. ради се само оно што каже инструктор.

Нпр: забрањено је телефонирање у току скијања, као и снимање колега камером, самовољно удаљавање од групе, мачевање штаповима у току скијања, кришом одвајање од змије на успутну скакаоницу, претицање, итд.

ПРИНЦИП МЕТОДИЧКОГ ПРИСТУПА

ЦИЉ ОБУКЕ У СКИЈАЊУ ЈЕ БАЛАНС ИЗМЕЂУ ОЧУВАНОГ ЗДРАВЉА И МАКСИМАЛНО НАУЧЕНЕ ВЕШТИНЕ

У методичком поступку је могуће да се неадекватним одабиром терена ризикује повређивање ученика, а са наивном жељом да ће баш таква стаза допринети њиховом напредовању. Насупрот томе, из страха да се не повреде, ученици могу до савршенства избежбати елементе на терену, који не доприноси напредовању и припреми за скијање по захтевнијим стазама. Као када би некога учили да плива у кади, из страха да се не удави у језеру или мору.

С једне стране имамо ризик, а са друге изоловану вештину, која нема реалну припрему.

У методичком поступку мора се добро проценити **синдром адаптационог стреса**, тј. постављање сложенијих задатака, који неће изазвати паничан страх и одбијање, већ прилагођавање и усвајање, а што води напретку.

Инструктор мора да буде прилично искусан да би у овој методичкој амплитуди нашао средњи пут и правилним дозирањем захтева са једне стране, сачувао ученике од повреда и болести, а са друге стране, да од њих извуче максимум.

Поред тога методички поступак може бити **холистички**, где се инсистира на општој моторици и **парцијални**, где се инсистира на детаљима.

На инструктору је да процени, којим ће методом да се послужи. **Да ли ће обуку базирати на општој моторици сужавајући проблем према детаљима, или ће поћи од детаља ширећи моторичке минијатуре ка целовитости извођења, уз посебно питање како ће код ученика активирати адаптациони стрес.**

О СКИЈАЊУ

- АЛПСКО** - СЛАЛОМ, ВЕЛЕСЛАЛОМ, СУПЕР-ВЕЛЕСЛАЛОМ, СПУСТ
- НОРДИЈСКО** - ТРЧАЊЕ, СКОКОВИ И ЛЕТОВИ,
НОРДИЈСКА КОМБИНАЦИЈА (СКОКОВИ И ТРЧАЊЕ)
БИАТЛОН (ТРЧАЊЕ И СТРЕЉАШТВО)
- ЕКСТРЕМНО** - **FREE STYLE** - СКИЈАЊЕ ПО ТЕРЕНУ СА УРЕЂЕНИМ ГРБАМА СА СТАРТОМ И ЦИЉЕМ,
- **FREE RIDE** – СЛОБОДНО СКИЈАЊЕ ПО ПЛАНИНАМА

Спортско скијање се врши у скијашким центрима на посебно припремљеним стазама.

Екстремно скијање се врши делом на одабраним и посебно спремљеним стазама, а делом по слободном избору.

Рекреативно скијање се врши у скијашким центрима, на уређеним стазама, које су категорисане на **плаве, црвене и црне**. У неким земљама постоје и зелене стазе.

- **”Уређена стаза”**, подразумева да је површина стазе поравната, тако да осим природних нагиба нема рупа, избочина, снежних грудви и сличних елемената који би могли угрозити скијаше. Стаза је примерене ширине са заштитним мрежама где је то потребно, знаковима упозорења и обавештавања.
- Поједина скијалишта одређене стазе не равнају тако да се намерно оставља **терен са грбама** за оне који воле такав начин скијања.
- Када напада нов снег, у околини стаза је **дубок снег**, који је посебна посланица за оне који знају да скијају. Дубок снег се не уређује.
- Скијање по **неуређеном терену** већ излази из оквира спортско-рекреативног опсега. Таква врста скијања је потребна за неке специјалистичке професије као што су војска, полиција и спасилачке службе, а екстремним спортистима представља задовољство.
- **Такмичарско скијање** припада спортистима.

Школа скијања је у принципу подељена на основну и напредну. Основна школа скијања оспособљава за скијање **ПРИМЕРЕНОМ БРЗИНОМ** по плавим и евентуално црвеним стазама под идеалним условима, а напредна школа оспособљава за скијање **ПРИМЕРЕНОМ БРЗИНОМ** по црвеним и евентуално црним стазама под идеалним условима. (лепо време и видљивост, поравната стаза - без залеђених делова, непостојање гужве)

Обзиром да су у питању само два курса скијања, (ВГ и ВА) добијено знање се може применити само на уређеним стазама, а за сигурно скијање по ГрбаМа, дубоком снегу и неуређеном терену, потребно је више година систематског учења и увежбавања.

СЛЕДЕЋЕ СЛИКЕ ПРИКАЗУЈУ НЕКЕ ПОЛОЖАЈЕ КОЈИ СУ ПРАВИЛНИ, ПОЛУ ПРАВИЛНИ И НЕПРАВИЛНИ. ПОГЛЕДАЈТЕ И САМИ ПРОЦЕНИТЕ, ШТА ВАМ СЕ ЧИНИ ДА ЈЕ ПРАВИЛНО А ШТА НИЈЕ.





ИСКУСТВО О БРЗИНИ УСВАЈАЊА ВЕШТИНЕ СКИЈАЊА КОД УЧЕНИКА ВГ И КАДЕТА ВА

Дешава се да неко схвати и усвоји техничке елементе за дан или два, а неком треба 5 дана. Такође, дешава се да онај коме је првих дана ишло теже, при крају обуке, пети - шести дан, одједном ``проради`` и буде најбољи. Углавном, не секирајте се превише, колико год првог дана изгледало компликовано, последњег дана сви скијају тако да су оспособљени за самостално рекреативно скијање.

Напомена: Самостално скијање у току обуке не долази у обзир. То важи за будуће дане, када будете сами отишли на зимовање.