



Гласник  
СМУЧАРСКО ЛОГОРОВАЊЕ



*Р.д. бр. 658*

СМУЧАРСКИ САВЕЗ ЈУГОСЛАВИЈЕ

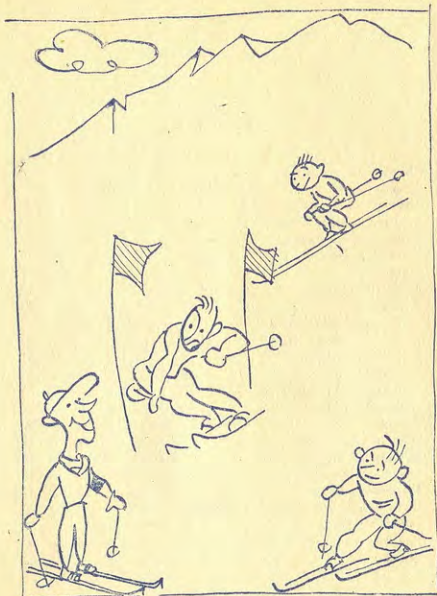
**ПРИРУЧНИК**  
ЗА  
**СМУЧАРСНО ЛОГОРОВАЊЕ**

БЕОГРАД  
1 9 4 9

„ФИСКУЛТУРА И СПОРТ“  
ИЗДАВАЧКО ПРЕДУЗЕЋЕ ФИСАЈ-а  
Београд, Стаљинградска 27  
Тираж: 3.000

## САДРЖАЈ

	Стр.
О смучању — — — — —	5
Списак неких планина са бачијама — колибама — —	11
Организовање логоровања — — — — —	13
Опрема вође и логора — — — — —	15
Опрема појединца — — — — —	17
Прибор и алат — — — — —	19
Храна — — — — —	21
Начин паковања и преноса хране — — — — —	23
Јеловник — — — — —	25
Како оспособити бачију — — — — —	27
Дневни распоред рада — — — — —	29
План учења смучања — — — — —	31
Смучарски програм — — — — —	33
Ходање са смучкама — — — — —	35
Окретање у месту — — — — —	37
Пењање — — — — —	39
Падање и устајање — — — — —	41
Прелажење преко препрека — — — — —	43
Спуст — смук — — — — —	45
Промене правца — — — — —	47
Прва помоћ у несрећним случајевима — — — — —	49
Ручна апотека — — — — —	59
Важније напомене — — — — —	60
Обавезе — — — — —	62



## О СМУЧАЊУ

Многи наши омладинци знају за нашу Планицу и рекорд у смучарским скоковима — летовима постигнут на овој, на свету највећој скакаоници. Заиста прелетети без икаквих крила 125 метара није мала ни проста ствтр. Најпре треба да се научи смучање — клизање на дугим даскама, а за то треба доћи до правог дебелог снега на планини. Због тога Смучарски савез Југославије и издаје ову књижицу, да укаже како се најпогодније може отићи на планину и тамо провести извесно време на смучању.

\*

Смучање и планинарство, по својој природи значе путовање по планинама, које се том приликом упознају као и други крајеви наше земље кроз које се пролази. За то време смучари и планинари упознају боље и свој народ, његов начин живота и рада, а такође и проблеме који су у вези са уздицањем његовог животног стандарда и културе. Упознавши тако своју земљу и народ, наши омладинци ће са још више љубави, разумевања и полета радити на свом личном уздицању, како би касније у животу могли што боље служити своме народу и својој социјалистичкој домовини.

\*

Ни један други спорт не доприноси толико развијању патриотизма, љубави према отаџбини и народу колико смучање и планинарство. Ова два спорта садрже у себи све оне чињенице који спорту дају његову пуну вредност у стварању животне радости, као и повећању и челичењу здравља и снаге, а следствено томе, оспособљавању за рад и одбрану отаџбине.

Зими, у кратким данима, принуђени смо да проводимо све време у кући и уопште у затвореним просторијама које ни у ком случају не могу да буду довољно хигијенске као снежно поље у околини или на планини. Зато је сваки излет на смучање по чистом ваздуху и изванредно освежавање, јачање здравља и стицање нових знања и искустава. Због тога је смучање и школа на свежем ваздуху, у природи, под неумољивим условима зиме, снега и природних непогода. Смучање је најбољи начин да се оспособимо за живот у природи.

\*



чање у правом смислу спонтано доприноси челичењу организма и развијању другарства и осећања за заједницу, јер се изводи у условима, када смучари хтели или не, морају да се узајамно помажу у борби са снегом, мразом, ветром и простором. У објективним условима природе не може бити саможивости и издвајања. Смучари су упућени једни на друге, јер свакоме се може догодити да дође у прилику када му је неопходна туђа помоћ. Нарочито у случајевима, када некога задеси незгода, а на смучању их, ако нема опрезности и правилног резновања може бити (као на пример: ломљење смучки, лутање по магли, смрзавање, увинуће или ишчашење зглобова итд.).

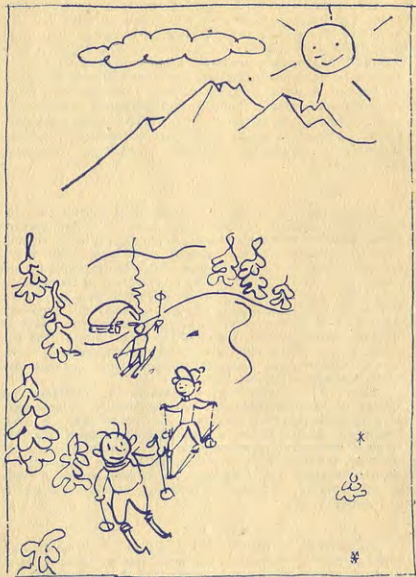
\*

На смучању се испољавају и изграђују карактерне особине: пожртвовање, дружељубље, одважност, самопрегор, затим умешности и снажљивљост. Често пута треба се одрећи извесних задовољстава и угодности, да би се притекло у помоћ друговима. Требаће понекад смело поћи кроз снежну вејаницу у интересу заједнице или појединца и ризиковати да се дође у исту ситуацију у којој се налази онај, ради кога се и жртвује. То баш и јесте оно што смучању даје нарочиту драж, која се не може осетити код других спортова. Зато је смучање школа, истина кадкад немилосрдна, али и пуна великих победа над самим собом и над противником. У овом случају противник су природне препреке, снег, планине, беспуће, временске непогоде итд.

Смучање је и школа руководиоца. На смучању ће избити на чело најумешнији, најдовитљивији, најодважнији и преузеће вођство колектива. То долази само од себе. Сви морају радити за све, а неко мора руководити. Нарочито се то испољава у ситуацијама које се могу појавити на смучању, поготову када се заједнички живи и борави у колибама, бачијама и склоништима, где се нико други са стране неће старати о уређењу преноћишта, спремању огрева и готовљењу хране.

\*

На смучање се иде ван града, јер јасно је, смучати се треба по снегом покривеним теренима, а не по улицама града. У нашој земљи снега има по више месеци, на висинама из-



над 1.200 metara. Naravno ima ga i u nizinama, ali traje kratko vreme, dok na plininama sloj snega napada i po tri, pa i vise metara. Onda smucaenje ima pravog smisla, jer se bez smucki ne moze proci preko planina. I tu tek dolazi do izrazaja ono o cemu smo napred govorili.

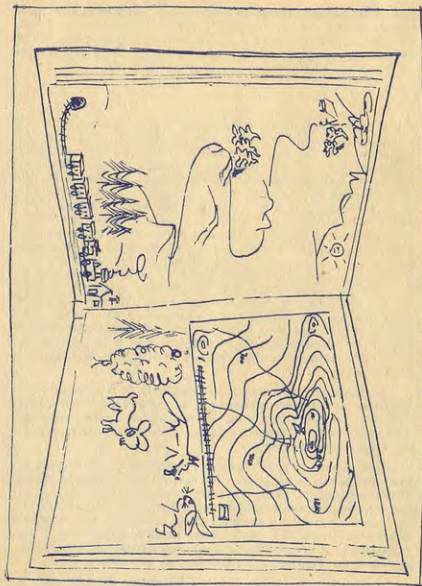
\*

U plininama se moze boraviti u smucarskim domovima, ali boravak u domu je opet nesto posebno. Tamu postoji svakojaaka udobnost, gotovo isto kao kod kuće. To nije ono pravo smucaenje i dodir sa prirodom u punom smislu. Narocito ovo vredi kada na smucaenje odlaze omladnici. Mnogo je veće zadovoljstvo i jacé osećanje sopstvene snage i vrednosti, ako se boravi u što prirodniim uslovima, u malim kućicama — baciinama i kolibaama, koje na plininama postoje, a koje preko leta služe stocarnima kada izgone stoku na platinu. Zbog toga je i sastavljena ova knjižica, sa nadom da će ona poslužiti svim omladinicima, koji žele da na smucaenju isprobaју svoje sposobnosti i da ih daље usavršavaju. Svi oni koji budu ovako išli na smucaenje izvrišiće obaveznu prema sebi, svome narodu i otaćbini, a u zamenu za to dobiće kao nagradu ogromno zadovoljstvo da sopstvenom snagom, uz pomoć dve duge daske, jure preko snegom pokrivenih plininskih padina, kadkad i brzinom od 70 km. na čas, da skacu i preleću desetine metara sopstvenom vешtinom i spretnošću.

Na smucaenju, na plinini doživljavaju se najraznovrsniji prijatni i uzbuđivi momenti. Ovi doživljaji ostaју trajno u pameti, ne zaboravljaju se, jer nisu bili prazna razonoda, već puni smisla i sadržaja te kao takvi ostaју trajno u pameti kao korisna navika.

Nego zašto toliko o ovome govoriti sada. Prićaćemo o tome naširoko i nadugačko po povratku sa smucaenja. Treba otići na platinu zimi, boraviti tamu, smucati se i... posle toga će nas interesovati čak i prošlogodišnji snегоvi. Ali, da bi smucaenje u plinini zimi, sa boravkom u baciinama i kolibaama, logorski, zainsta bilo korisno i radosno, a bez neugodnosti i štete po organizam, neophodno je važno pridržavati se uputstava i napomena iz ove knjiće.

**Doživljaja na plinini!**



## СПИСАК НЕКИХ ПЛАНИНА СА БАЧИЈАМА

**HR Словенија:** све планине на њеној територији.

**HR Хрватска:** планине Горског Котара.

**HR Србија:**

Пирот: Црни Врх — Басарски Камен.

Ниш: Сува Планина испод превоја „Гроб“, а изнад села Горњи Душник — добре зидане колибе на 900 метара висине.

Власотинци: (Лесковац): идући од Власотинаца грebenом према Чобанцу — Црној Трави.

Ваљево: Дивчибаре, Мравинци, Дебело Брдо.

Београд: Рајац, Суворбор.

Краљево: Столови, Добра Вода, Гоч, Жељин, Радочело, Голија, Копаоник.

Пећ: бачије под Маја Русулијом, Копривник, Слане Пољане под Жутим Каменом, Рашка, долина изворишта Бјелухе, Ртањ, Бељаница.

**HR Македонија:** Шара планина, Кораб, Стогово, Јабланица, Сува Гора Црна Гора, Јакупица, Галичица, Перистер; Нице.

**HR Црна Гора:** Дурмитор, Комови, Сињајевина, Проклетије, Маглић;

**HR Босна и Херцеговина:** Јахорина, Романија, Бјелашница, Прењ, Враница, Чврница;

Овде нису побројане све планине на којима се могу изводити зимска логоровања већ су само узети некоји примери. У толико ће бити већи подвиг смучара, у колико сами пронађу бачије и склоништа за логор и на другим планинама.

Планинарећи преко лета пронађите бачије где ћете ићи зими на смучање



## ОРГАНИЗОВАЊЕ ЛОГОРОВАЊА И ТРАЖЕЊЕ ПОТПОРЕ И ПОМОЋИ

Група која жели да логорује у бачији, према упутствима у овој књижци, почеће да се стара већ преко лета и јесени, да набави потребну опрему, прибор и намирнице. Другови, који се одлуче, на овакво логоровање, организују групу до 10 или, према приликама, више или мање, или више група (бачија). Таква се група пријави код свог физкултурног руководства (секција, клуб, друштво), испунивши за то одређен формулар у коме се налазе потребни подаци. Вођа колоније даје писмено образложење места логоровања, њен опис и личну гаранцију, да ће реквизити бити употребљени само у сврху логоровања. Исту изјаву потврђује физкултурни актив. Изјаву са попуњеним формуларом треба упутити републиканском смучарском савезу, који проверава и копију шаће ССЈ-у. ССЈ преко републиканског смучарског савеза обезбеђује таквим, правилно пријављеним групама за зимско логоровање, набавку потребне смучарске опреме по ниским ценама, према горе приложеном формулару.

Гарантовану храну подићи на бонове, а потребни вишак ће се набавити преко ССЈ. Јасно је да смучари — омладинци првенствено треба сами да се старају о набавци потребног прибора и хране, јер ће тако најбрже и најбоље доћи до онога што желе. Само у оправданим случајевима, када се друкчије не може, треба тражити помоћ. То захтева част сваког правог смучара.

### Организација логора

Логор се састоји од 5—10 чланова, од којих је један вођа логора и то најiskusнији, кога су остали учесници логоровања изабрали. Вођа логора, руководи и припремама пред одлазак. У логору постоји дежурство, које се одређује свакодневно. Оно траје 24 часа и почиње у 13 и 30 час. Дужност дежурног је: да спрема вечеру, ујутру да заложи ватру (ради тога се диже у 6 час.) спрема доручак, пробуди другове, спреми ручак. Дужности осталих чланова су: да свакодневно доносе дрва, воду, помогну око прања судова, распреме лежаје и почисте логор.

У случају сувише хладног времена, треба организовати дежурства преко целе ноћи, ради одржавања ватре, као и за обезбеђење од пожара.



## ОПРЕМА ВОЂЕ И ЛОГОРА

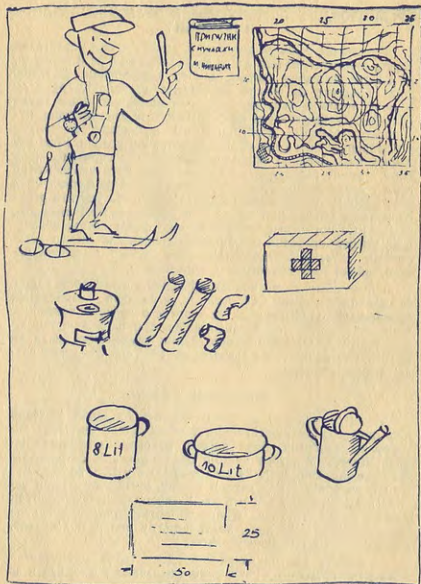
### Опрема коју носи вођа

1. географска карта
2. батеријска лампа
3. смучарски приручник
4. компас
5. сат
6. пиштаљка

Пожељно је да и сваки појединац има исту личну опрему као и вођа логора.

### Опрема коју носи колектив:

1. храну (види списак)
2. апотеку (види списак)
3. малу плехану пех
4. сулундаре (два комада колена и два права)
5. стакло 25×50 цм
6. лампа (гасна или карбидна), гориво, свеће
7. лонац од 8 литара (за десет чланова)
8. шерпа од 10 литара (за 10 чланова)
9. канта за воду
10. шиваћи прибор (види списак)
11. бријаћи прибор (види списак)
12. доста старих новина
13. саргије (према потреби бачије)
14. шибце.



Добра опрема — пола смучања

## ОПРЕМА ПОЈЕДИНЦА



1. смучке, штапови, везови, окови, маже
2. ципеле, патике, пертле, маст за ципеле
3. чарапе (два пара дебелих и три пара танких)
4. гаће, панталоне
5. подкошуља, две кошуље, две марамице
6. џемпер, виндјакна са капуљачом
7. капа, наушнице, рукавице
8. торба или ранац
9. тренаерица (по могућности)
10. пешкир, сапун, четкица, чешаљ и паста за зубе
11. тамне наочаре, легитимација
12. дневник, оловка
13. нож, кашика, виљушка, порција
14. дебело ћебе (по могућности два).

Од тога на себи носи: ципеле, танке и дебеле чарапе, гаће, панталоне, подкошуљу, кошуљу, марамицу, џемпер; виндјакну, капу, рукавице.

Остале ствари сложити у торбу или ранац и преко тога везати ћебе.

### Не заборави рукавице!

### МАЖЕ (МАЗАЊЕ СМУЧКИ)

Смучке се код куће импрегнирају ланеним уљем, тером катраном или специјалном мажом, клистером или скареом.

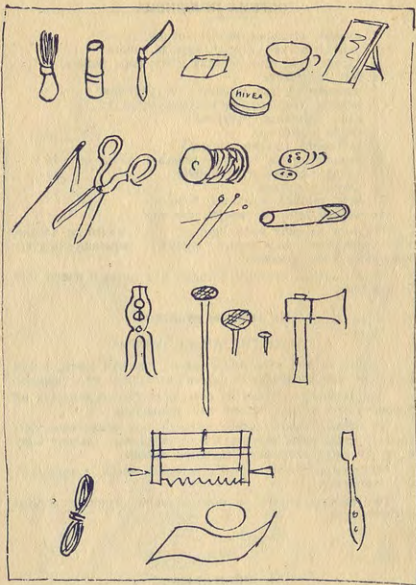
Пре стављања смучки на снег, потребно је намазати их нарочито ако је снег влажан или променљив.

За мазање важи следеће правило: за мекан снег употребити тврде маже (воскове), а за тврди снег (ледену кору и зрнаст снег) меке маже (катране, терове).

Маже се могу направити од катрана, воска, калафонијума и магнезијума.

Пре мазања смучке се морају добро очистити и бити потпуно суве.

### Не заборави маже!



## ПРИБОР И АЛАТ

### Шиваћи прибор:

1. четири игле (разне величине)
2. конач (бели и црни)
3. дугмад (разне величине)
4. чоде
5. копче (зихернадле)

### Бријаћи прибор (по потреби)

1. четкица, сапун, бријач, стилса
2. лонче, огледало, крем за лице

### Алат

1. секирица
2. тестера
3. шрафцигера (2 ком.)
4. кљеште
5. ексери (велики и мали)
6. канап
7. жице (танке)
8. плех (исправљене кутије од конзерви)

Алат је потребан за уређење бачије, а после за оправку смучки. Свака сломљена смучка може се оправити (наставити) плехом и ексерчићима.

Без алата се несме ићи у планину

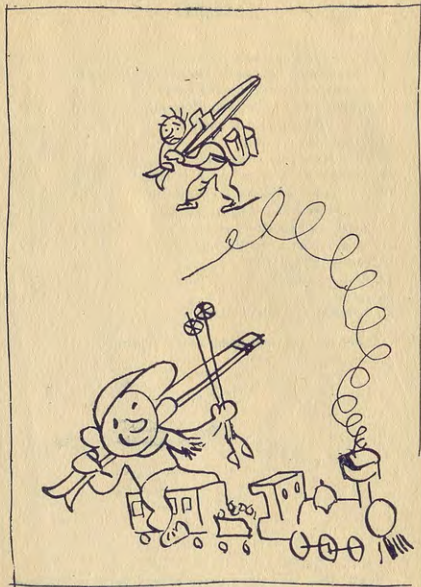


## ХРАНА

- |                                       |        |       |
|---------------------------------------|--------|-------|
| 1. чај                                |        |       |
| 2. сир на 1 оброк по појединцу        | 100 гр | 6 кг  |
| 3. качкаваљ на 1 оброк по појединцу   | 100 гр | 5 кг  |
| 4. ѓекмез на 1 оброк по појединцу     | 50 гр  | 5 кг  |
| 5. мармелада на 1 оброк по појединцу  | 50 гр  | 5 кг  |
| 6. шећер дневно по појединцу          | 50 гр  | 5 кг  |
| 7. брашно за запришку                 |        | 3 кг  |
| 8. хлеб дневно по појединцу           | 500 гр | 50 кг |
| 9. сланина на 1 оброк по појединцу    | 100 гр | 6 кг  |
| 10. суво месо на 1 оброк по појединцу | 100 гр | 5 кг  |
| 11. салама на 1 оброк по појединцу    | 50 гр  | 3 кг  |
| 12. пасуљ на 1 оброк по појединцу     | 200 гр | 8 кг  |
| 13. макароне на 1 оброк по појединцу  | 150 гр | 9 кг  |
| 14. конзерве парадајза                |        |       |
| 15. маст за запришку                  |        | 4 кг  |
| 16. со                                |        | 1 кг  |
| 17. кромпир (купити у селу)           |        |       |

Храну треба почети прикупљати у јесен.

Чувај храну на чистом месту и пази да се не поквари.



## НАЧИН ПАКОВАЊА И ПРЕНОСА ХРАНЕ

Сваки члан логора носи своју личну опрему (ранац, смучке) и део колективне. Материјал који носи колектив треба упаковати ва следећи начин: сир и качкаваљ; пекмез и мармеладу; хлеб и брашно (у пет делова); сланина и суво месо: саламу и маст; пасуљ и конзерве парадајза; макароне; аптека са прибором и алатом; фурунче и сулундар; лонац, шерпа, канта, саргија.

Вођа логора подели назначене пакете појединим члановима логора, који о њима воде бригу до места до кога се иде на планину, (у возу, камyonu, колима итд.). Кад се стигне у место из кога се иде на планину, у колико не буде снега или, снежне прилике допуштају, натоварити све ствари на кола, коње или санке и узвући уз планину докле се то може. Ако су снежне прилике такве, да се то не може, направе се од смучки неколико санки, на које се натоваре ствари и извуку у планину.

Наравно, то се чини само у случају да је излазак на планину врло тежак. Иначе треба се старати да се храна и сва опрема изнесе сопственим снагама.

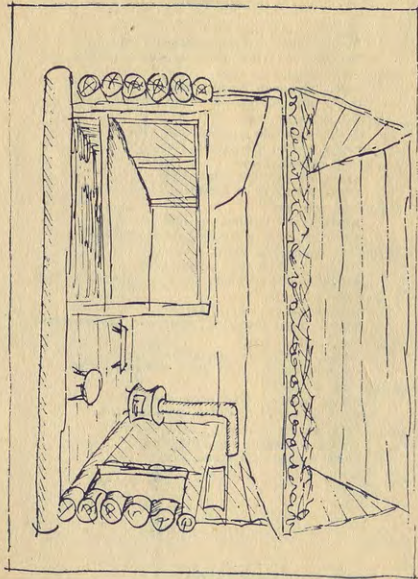


## ЈЕЛОВНИК

- 1 дан: Доручак: чај, сир, хлеб  
Ручак: чорба, пасуљ, сланина, хлеб  
Вечера: чорба, макароне, суво месо, пекмез, хлеб
- 2 дан: чај, мармелада, хлеб  
чорба, кромпир, салама, хлеб  
чорба, парадајз сос, кромпир, салама, хлеб
- 3 дан: чај, качкаваљ, хлеб  
чорба, макароне са сланином, хлеб  
чорба, пасуљ, суво месо, хлеб
- 4 дан: чај, пекмез, хлеб  
чорба, пасуљ, суво месо, хлеб  
чорба, макароне са шећером, салама, хлеб
- 5 дан: чај, сир, хлеб  
чорба, куван кромпир са саламом, хлеб  
чорба, макароне у сосу од парадајза, хлеб
- 6 дан: чај, мармелада, хлеб  
чорба, парадајз сос, салама, хлеб  
чорба, пржен кромпир, сланина, мармелада, хлеб
- 7 дан: чај, качкаваљ, хлеб  
мармелада, суво месо, хлеб  
чорба, пржен кромпир, салама, сос, пекмез, хлеб
- 8 дан: чај, пекмез, хлеб  
чорба, пасуљ, сланина, хлеб  
чорба, макароне, суво месо, качкаваљ, хлеб
- 9 дан: чај, сир, хлеб  
пасуљ сланина, суво месо, хлеб  
чорба, макароне са сиром, пекмез, хлеб
- 10 дан: чај, пекмез, качкаваљ, хлеб  
качкаваљ, шећер, мармелада, хлеб  
чорба и преостала храна, хлеб

Угрејан не пиј хладну воду!

## КАКО ОСПОСОБИТИ БАЧИЈУ



1. — Направити таваницу у бачији и то од дасака ако их има, или направити основу од дебљих грана, па преко њих поставити ситно грање од бора или неког другог дрвета. Преко тога ставити сламу, а преко ње понова набацати ситно грање.

2. — Шупљине између дасака или греда на зидовима испунити маховином или сламом.

3. — Зидове обложити једним слојем сламе и то дебљим тамо где ће бити лежаји.

4. — Преко тог слоја сламе, зидове и таваницу обложити новинама, а преко новина закуцати саргију (материјал за сламарице или џакове).

5. — У дну бачије направити лежаје на два спрата. Напунити лежаје травом.

6. — Покрити остали део бачије даскама, да се не би газило по земљи.

7. — Наместити малу пећ. Димњак провући кроз направљени отвор на зиду бачије. Димњак не сме директно да нађе на даску због пожара.

8. — Наместити прозор (стакло). Ивице облепити хартијом.

9. — Направити висићи сто и две три столице.

Бачију уређуј систематски, са мишљу да ћеш у њој ставити.



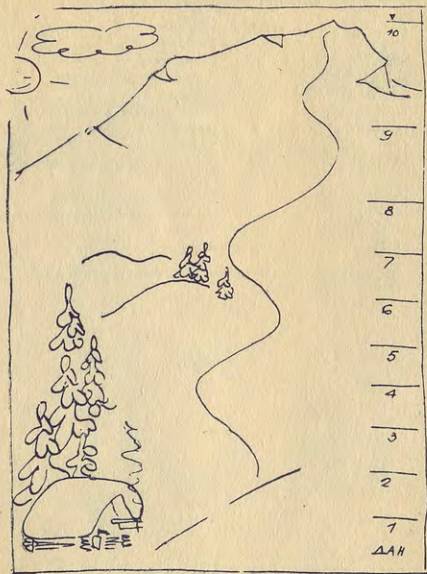
## ДНЕВНИ РАСПОРЕД РАДА

7	час. — Устајање
7—7.30	„ — Умивање
7.30—7.50	„ — Гимнастика
8—8.30	„ — Доручак и прање посуђа
8.30—11.30	„ — Смучање
12—13	„ — Ручак и прање посуђа
13—14.30	„ — Одмор
14.30—17	„ — Сунчање
17—18	„ — Spreмање логора и поправка опреме
18—19	„ — Теоретски час о смучању
19—20	„ — Вечера и прање посуђа
20—21	„ — Читање
од 21	„ — Одмор.

За одржавање горњег распореда стара се дежурни и даје у одређено време знаке.

Поштуј ред и буди уредан!





## ПЛАН УЧЕЊА СМУЧАЊА

За десетодневно логоровање: првих пет дана пре и по подне, шетње по терену са упућивањем у основно смучарско знање. У почетку то изводи више по равном и чистом терену, а потом прелазити полагано на валовитији и стрмији терен, са шумом и природним препрекама. Шестог дана правити излет на цео дан, са циљем да се достигне неко одређено место. Не враћати се истим путем. Понети суву храну. Седмог дана возити само пре подне по терену, а по подне вежбати на ливади у близини бачије. Осмог дана пре подне возиња по терену, а по подне одмор. Деветог дана, пре и по подне теренска возиња по стрмијем и шумовитијем терену, са пуно препрека. Десетог дана излет на цео дан, са циљем освајања највишег врха. У колико се на логоровању остаје мање дана, распоред подесити тако да се правилно искористи време и за учење смучања и за излете.

Смучање се може брзо научити ако се прво уче лакше па после теже ствари.

Поступност и систем у учењу јесу гаранција брзог учења смучања.



## СМУЧАРСКИ ПРОГРАМ КОЈИ ТРЕБА САВЛАДАТИ

Кроз вежбе и вожњу по терену треба савладати:

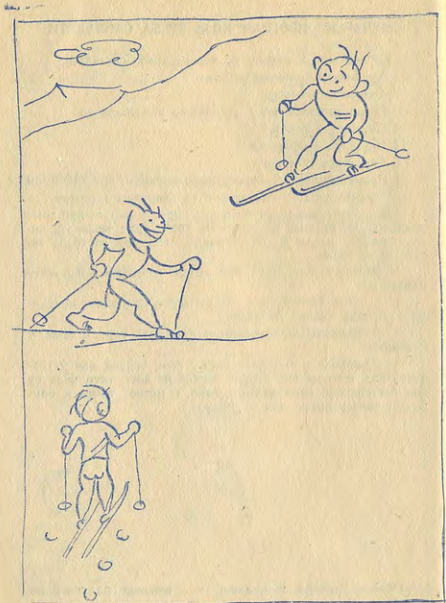
- 1 Ходање са смучкама по снегу
- 2 Окретање у месту
- 3 Пењање; право, косо, степенасто и раскорачно
- 4 Падање — дизање
- 5 Прелажење препрека
- 6 Спуст право и косо
- 7 Промена правца — преступним кораком, кристијанијом
- 8 Оријентација — сналажење на непознатом терену

Учење смучања може бити врло просто ако се при томе придржавамо правила поступности. Треба прво савладати ходање па ићи редом до кристијаније. Најдуже се треба задржати на смуку.

У смучању, поглавито при смуку обратити нарочиту пажњу на:

- 1 — нагиб тела напред са што више истуреним коленима а да пете остану на дасци.
- 2 — балансирање (мекано и лежерно) горе и доле у коленима.
- 3 — увијање и окретање тела у нови правац, али у тренутку кад тело не притискује смучке на снег, него када су оне растерећене (при балансу горе у мртвој тачци и спуштању тела у низак став — чуцањ).

Основа смучања је ходање — клизање по снегу на равном.



## ХОДАЊЕ СА СМУЧКАМА

Смучарски ход по равном је природно неусиљено кретање. При томе су смучке стално паралелне, а главно је одгуривање са штаповима, чиме се продужава клизање за почето испадом. Сваки снег и терен захтевају одговарајући ход. При ходу велику улогу игра рад руку. Руке при својим покретима морају да се крећу уз само тело, а штапови да се држе шакама за сам врх.

При ходу се држати лежерно и еластично и старати се да сви покрети тела иду унапред а не горе и доле.

Штапови при ходу служе за одгуривање и продужење клизања.

Нога при ходу може да се исправи само када је позади и кад се њом отиснемо пред нови корак.

Клизај се што дуже само на једној ноzi, која је при томе лако савијена у колениу, које опет треба да је истурено напред.

Најбољи начин хода је онај који најмање замара



## ОКРЕТАЊЕ У МЕСТУ

Окретање у месту је за почетника истовремено и вежба у навикавању на смучке и владање њима.

Окретање у месту врши се престапањем и поскоком.

Како ћемо се окретати зависи од терена и расположења.

При окретању у месту подигни увек прво врх смучке увис. При стављању ноге на снег пренеси сву тежину тела на њу а другу ногу подигни са снега.

При извођењу окрета осмотри око себе



## ПЕЊАЊЕ

Обичан корак је основни начин пењања. Примењује се за пењање право уз падину ако је она блага а на стрним падинама укосо. При кретању укосо уз падину узети ону стрмину, коју дозвољава врста снега, а да се при томе много не замара. То пењање захтева прављење закоса. У подножју падине преко које се пење треба направити план закоса. На закосу се окретање прави брже да се не би прекидало кретање групе.

Степенаст корак се ради на строј, пуној препрека и крајој падини.

Раскорак се изводи на кратким и стрним падинама ако се жури, или ако је простор узак.

При пењању штеди снагу за смук. Не иди право уз падину већ закосима.



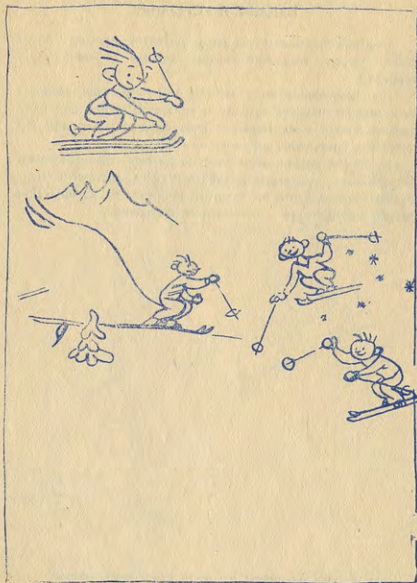
## ПАДАЊЕ И УСТАЈАЊЕ

Вештина падања и устајања уштеђује смучару доста снаге. Поред тога при вештом падању се онемогућује повреда.

При немновном паду заузети што нижи став, разлабавити мишиће и пасти у страну и уназад. Штапове при паду држати позади тела. Падање треба свакако избегавати јер сваки пад претставља опасност од повреда.

Приликом дизања лећи потпуно на снег, главу спустити на снег, ноге с смучкама подићи ван снега, поставити смучке паралелно и затим их спустити попречно на падину. При дизању ослањати се и помагати се штаповима.

Избегавај да падаш јер је то само лоша навика



## ПРЕЛАЖЕЊЕ ПРЕПРЕКА

Приликом теренских вожњи наилази се на много природних препрека било при ходању, при пењању или при спусту. Све се те препреке савлађују скоком помоћу штапова или заобилажењем.

Изводећи мале скокове-поскоке, временом ће се моћи скакати и на скакаоници. Скокови су добра припрема за све радње на смучкама а нарочито су добра припрема за мењање правца кристијанијом.

При одскоку одбацуј се равномерно са обема ногама.

При доскоку: опружи прво ноге а при додиру са снегом сави их што више, како би ублажио потрес и био стабилнији.

При прелажењу препрека добро размисли



## СПУСТ—СМУК

У спуту право низ падину горњи део тела и колена мало су нагнути унапред. Нарочиту пажњу треба обратити да ноге буду што више савијене у коленима и чланцима стопала. Услед тога ће и колена бити истурена. То омогућује боље савлађивање неравнина федерирањем, као и извођење окретања и промене правца.

При косом смуку горња нога је за пола стопала истурена напред, а већи део тежине тела на доњој ноzi док је све остало као у смуку право низ падину.

Треба безусловно научити вожњу не само на обе ноге, већ и на једној, само на левој и само на десној пози.

При прелазу са мање стрмине на већу јаче се нагнути напред. При прелазу са веће стрмине на мању (блажу) или на против падину, истурити једну ногу (коленом) напред.

Не дозвољавај себи брзину којом неможеш владати!



Преломи

Кост прска кад на њу делује сила која савлада отпор коштаног ткива. Прелом може бити непотпун и потпун, затворен и отворен. Код отвореног прелома је повређена кожа. Главни знаци код свежег прелома су: јак бол, пуцкање при кретању, оток околног ткива, промена облика на месту прелома, поремећени покрети.

Помоћ се пружа следећим редом: привремена обрада ране, имобилизација и брз транспорт.

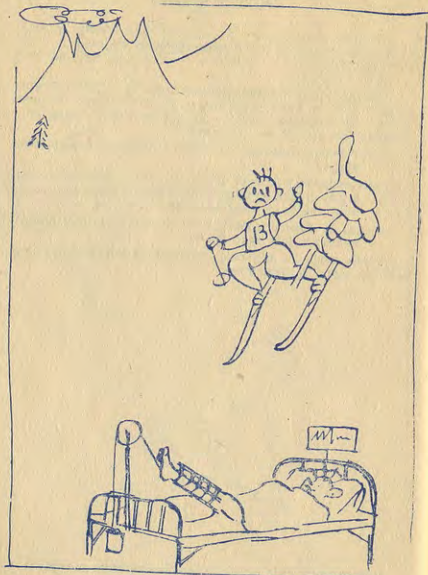
Рану, у колико постоји, треба посути сулфонамидским прашком, покрити стерилном газом и превити. Запрљану рану посути водоник-пероксидом (из пипете), па онда поступити као горе. Код мањих крварења довољно је ставити на рану мало више стерилне газе и чврсто превити. У колико то не помаже, мора се обуставити крвоток изнад одн. испред ране, што се постиже подвезивањем гуменим цревом, пешкиром, марицом, кајишем итд. Треба избегавати повеске који се могу усећи у кожу. Стезање се појачава увртањем повеска помоћу парчета дрвета увученог у омчу. Обустава крвотока преко 2½ часа доводи до поремећаја исхране ткива, због чега, до доласку у болницу треба повеску привремено отпустити.

Спречавање ширења отока код затворених прелома постиже се привијањем ледт.

Без исправне имобилизације, транспорт повређеног је веома штетан, јер оштри крајци костију приликом померања разарају околна ткива, што омета доцније зацељење, а може да доведе и до опасног крварења.

Повређени део тела се ослободи одеће на тај начин што се ухвате зглобови изнад и испод места прелома, да би се избегло покретање преломљених делова костију, па се паљиво свлачи. Још боље је распарати одећу.

Привремена средства за имобилизацију су: дашнице, штапови, гране које се подмећу под место прелома, али тако да захвате и суседне зглобове, што осигурава непокретност. Корисно је претходно подметнути вату или неку тканину да не би дошло до нагњечења.





### Нагњечење

Настаје услед повреде неких ткива и крвних судова падом, ударом тупим предметом. Одговарајуће место је нагњечено, болно, а нешто доцније се јави модрица (услед крвног излива). Лечење се састоји у превијању леда и чврстом завоју. Код нагњечења зглоба се стави такође хладна облога, затим се изврши имобилизација и транспорт.

### Угануће

Настаје услед прекомерног покрета зглоба. При томе зглавак није искочио из чауре. Препознаје се по отоку, крвном изливу услед повреде судова, болу при притиску на међузглобни простор.

Прва помоћ се састоји у стављању хладних облога (леда), еластичном завоју\* и имобилизацији.

\*

Од брзог транспорта повређеног много зависи успех доцнијег лечења. Повређени мора бити добро утопљен, јер иначе веома лако подлеже прехлади. Корисно је давати успут топле напитке (добро заслађен чај, кафа).

Најбољи начин да се избегну несреће јесте научити досро технику смучања.



### Ишчашење

Последња је прекомерног покрета услед дејства спољне силе или мишића који савладају отпор зглобних веза, при чему зглавак искочи из зглобне чауре. Праћено је jakim болом, променом облика зглоба, променом дужине одговарајућег уда, отоком, крвним изливом.

У колико човек није вичан радњи учашења зглоба, најбоље је ставити лед на оток, извршити имобилизацију у непоправљеном положају и одмах повређеног упутити лекару, јер код нестручног учашења лако може доћи до озбиљних повреда. Учашење се може поверити само познаваоцу тога посла.

### Смрзавање

Локално (делова тела) одликује се модром бојом коже, отоком, сврабом, утрнулошћу. На прстима и надлактици могу се јавити ситни чворићи — који сврбе. При смрзавању постоје многи прелази, од бледила коже, па све до потпуног изумирања ткива.

Да не би дошло до смрзавања, обући суве комотне и непромочиве ципеле. Одржавати чистоћу ногу. Обратити пажњу да појас на панталонама не стеже сувише. Лице и ноге премазати машћу (кремом). Комотне и топле рукавице — навлаке за уши. Добра и пуновредна исхрана. Не излагати се дуго ветру. Ако је мраз јак, повремено на терену трљати лице и изложене делове тела меким снегом, па се поново намазати.

Лечење: смрзнути део загревати у посуди са водом, којој се додаје све топлија вода у току 20—30 минута. Истовремено лако масирати опраним рукама (од срца) све дотле док се кожа не угреје. После тога издашно намазати.

Опште (целога тела) погађа смучаре који су залутали, заморени, повређени, затрпани лавином. Испрва се осети хладноћа и умор, затим се удови коче, наступа неодрљива сањивост, одбрана тела попусти, крвни судови коже се рашире, разлије се пријатна топлина по телу. Смрт настаје у сну.



Лечење: цело укочено тело спустити у посуду са топлом водом пазећи на уста и нос. Нагло додавати топлу воду и масирати док укоченост не попусти. Затим предузети вештачко дисање, а кад се смрзнути поврати утоплити га и дати му топлог пића са додатком ракије.

Вештачко дисање: смрзнути се положи на леђа, а грудни кош му се издигне подметањем завежљаја. Један смучар клекне му изнад главе, ухвати му руке за подлактице, савије их у лакту, спусти на грудни кош, пристискујући га, а затим их диже изнад главе. Ови покрети се равномерно понављају 15 пута у минути. Други смучар може истовремено да притискује шаком предео срца до 60 пута у минути. Обратити пажњу да није увучен језик. Успех вештачког дисања много зависи од воље и издржљивости спасилаца.

Да не би дошло до смрзавања, буди опрезан у планини јер се време увек може брзо погоршати.



### Снежнo слeпилo

Јавља се код смучара на 12 до 24 часа после излагања јакој светлости, Црвенило ока, оток обрва, грч обрва.

Заштитити оболелог од светлости, хладни облози (2% борна киселина) а кад се смири запаљење мазати са 2% борном машћу.

Употребљавати тамне наочаре.

### Опекотинe од сунца

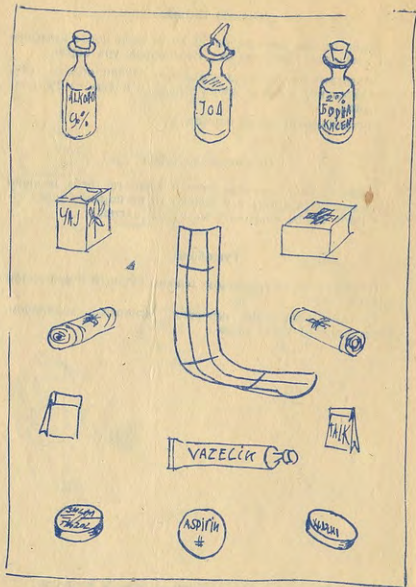
Њима је најизложеније лице и стога га треба редовно мазати машћу (кремом) а у колико то не помаже, услед сувише јаког сунца, направити маску од платна.

### Гушoбоља

Појављује се са грозницом, тешким гутањем и црвенилом крајника.

Постеља лака храна, аспирина, испирање камилицом. Сулфатиазол 10 табл. дневно.

Носите увек са собом торбицу са ручном апотеком.



## РУЧНА АПОТЕКА

- Малих, средњих и великих завоја, по 3 комада,
- Пакет стерилне газе,
- Пакет вате,
- Мали калем леукопласта за причвршћавање газе,
- Јодна тинктура за премазивање ранице, 20 гр.
- Раствор водоник-пероксида за испирање рана — (из пипете) 100 гр.,
- Сулфонамид (прах) посипање рана, 1 кесица,
- Flaшица 2% борне киселине, 50 гр.,
- Теглица 2% борне масти, 50 гр.,
- Аспирин 20 комада,
- Сулфатиазол,
- Липов и камил-теј, 2 кесице,
- Пипета, маказе, пинцета по 1 комад.

Напомена: стерилна газе се не сме додиривати руком, а нарочито она површина која долази на рану. Служити се пинцетом која је испалена на пламену.

Сви лекови морају бити читко назначени. Руковање апотеком поверити само једном смучару. Чувати апотеку од загађења на сувом и хладном месту.

## ВАЖНЕ НАПОМЕНЕ

### Пре поласка треба се овако припремити

Припрема пре поласка иде у неколико праваца, а почиње већ у јесен.

1. Изабрати место боравка, бачију или колибу.
2. Уштедети новац
3. Набавити потребан материјал за довођење бачије у ред.
4. Набавити храну
5. Саставити ред војње (израчунати време потребно за путовање до места боравка).
6. Набавити смучке и осталу спрему
7. Саставити групу, изабрати руководиоца и поделити дужности

### Непосредно пред одлазак:

1. Проверити да ли су све припреме извршене у реду.
2. Распоредити ко ће шта да носи
3. Одредити тачно време поласка
4. Прегледати се код лекара
5. Извршити најмање осам тренинг-маршева у блику околину места боравка и свакодневно вежбати гимнастичке вежбе, као припрему за смучање.
6. Пријавити овај одлазак физкултурном друштву, управи школе или месној народној власти, са назначењем места боравка.
7. Не заборавити ништа што је предвиђено за одлазак и добро размислити о свему.

### За време пута:

1. Бити дисциплинован.
2. Не радити ништа на своју руку без знања руководиоца групе.
3. Не растурати се, већ се држати скупа, сачекивати оне који иду спорије.
4. Помоћи ономе коме је тешко.

5. Сву опрему донети до места логора.
6. Настојати да се свакако на место логора стигне благовремено.
7. Мислити о озбиљности посла, који се у том тренутку обавља.

### По доласку на место логора:

1. Заложити ватру, обући суво рубље и топло одело. Не седати на снег и стално бити у покрету док се кућа не уреди; скувати и попити топао чај.
2. Правилно задужити за разне послове све учеснике логора.
3. Плански приступити уређењу бачије (колибе) за пребивање.
4. Припремити готовљење хране.
5. Испитати околину, где је вода (извор), где се могу наћи сува дрва; како се обезбедити од пожара.
6. Одредити пожарне (стражаре), лећи и спавати. деће зоре.
7. Ништа не препустити случају.

### За време боравка у логору:

1. Старати се у првом реду о другима, а затим о себи и строго се држати реда.
2. При смучању бити опрезан, али не и плашљив, а када се осети умор вратити се полако у логор.
3. Водити дневник рада и живота у логору. Одржавати у логору примеран ред и чистоћу.
4. Не заборавити да су снег, ветар и мраз немилосрдни и да смучање није шетња лети по парку.
5. Никад се не удаљавати сам из логора
6. Спријатељити се са сељацима, ако их има у близини и
7. Радовати се здрављу, снази и животу.

### При смучању:

1. Знати да смучање може бити и опасно.
2. У вожњи не држати се круто, већ лежерно
3. Водити рачуна да у смуку колена увек буду истурена јако напред и еластична, а пете не дизати са даске.
4. Не дозволити смучкама и себи већу брзину, него ону којом можеш да владаш
5. Учити се поступно и разумно.
6. Не удаљавати се много од групе, нарочито када је магла.
7. Вратити се у логор неоштећен.

### ОБАВЕЗЕ

Сваки логор је обавезан да води дневник, чији ће један примерак да упути преко своје физкултурне организације Смуцарском савезу Југославије.

У дневнику поред осталог треба бити и података који ће обухватити опис планине, снежне прилике, вегетацију, број бачија, конфигурацију терена, прилаз, насељеност, снабдевање намирницама.

Најбољи извештај штампаће се и наградити. Уз извештај послати фотографије и цртеже ако их има.

ДОБАР СМУК!