priručnik

IZ SMUČANJA

ZA PRIPADNIKE NARODNE MILICIJE

IZDANJE
MINISTARSTVA UNUTRAŠNJIH POSLOVA FNRJ
GLAVNA UPRAVA NARODNE MILICIJE, BEOGRAD

Za službenu upotrebu.

Priručnik iz smučanja
za pripadnike NM

IZDANJE
MINISTARSTVA UNUTRAŠNJIH POSLOVA FNRJ
GLAVNA UPRAVA NARODNE MILICIJE
BEOGRAD, 1950

SMUČANJE

I DEO

Uvod u smučarstvo:

Još od svog postanka čovek je imao radi održavanja života, da se bori sa surovom prirodom,, da je savlađuje, i da ulazi u njene tajne kako bi sebi olakšao život i opstanak uopšte.

U severnim i krajnje severnim krajevima gde zima traje vrlo dugo, 4-8 meseci, i severnim polarnim krajevima gde su sneg i led večiti, ljudi su se u početku vrlo teško i sporo kretali i za lov na divljači (od kojih uglavnom žive) bili nepokretni. Tražeći izlaza u ovakvoj situaciji ljudi su počeli (kopirajući razne životinje sa širim stopalom) vezivati razne daščice, krpe i ostale predmete, na obući stvarali veće površine na stopalama koje su im omogućile lakše kretanje. Tako su nastale prve krplje koje su ljudi kasnije usavršavali. Do prvih smučki ćovek isto nije došao slučajno, već kopirajući već postojeće sanke (sasvim primitivne) istesao sebi dasku, (u početku samo jednu) počeo je da se održava na površini snega. Za odgurivanje je upotrebljavao samo jedan dugačak štap koga je u većini slučajeva držao obema rukama. Ovako kretanje se u početku upotrebljavalo samo po ravnim terenima, kasnije iskustvom dolazi čovek do saznanja i počne upotrebljavati po dve daske to jest na obema nogama. Zatim je počeo da vrhove krivi, da usavršava vezove i da umesto jednoga štapa upotrebljava dva. Tako je došlo do prvih smučki današnjeg oblika, ne sporta radi, već u borbi čoveka za savlađivanje prirode i za svoj opstanak. Prve smučke su se pojavile na otocima Severnog ledenog mora, Skandinavije i Severnoj Belorusiji.

Kod nas su smučke prenete iz severnih krajeva početkom ovoga veka i počelo se najpre upotrebljavati u Sloveniji dok se za krplje znalo još mnogo ranije. U Hercegovini, Sandžaku i Crnoj Gori pronađene su krplje koje datiraju od pre 100 i više godina.

Smučke su vrlo korisno sredstvo za kretanje po snegu a u vojne svrhe nezamenjive za patrole, kurire prepade i slično, jer se čovek na smučkama po ravnom kreće nekoliko puta brže, a u brdima stiče već ogromno preimućstvo te prema tome smučanje ne predstavlja samo jednu granu sporta, već i vojničku potrebu, naročito kada i neprijatelj koristi iste. Stoga je potrebno da se borci, a posebno pripadnici Narodne milicije obučavaju u smučanju, ne samo radi takmičenja, već da savladuju tehniku smučanja u svim vidovima kako bi je korisno primenili u vršenju svoje teške i odgovorne službe.

NAČIN IZVOĐENJA OBUKE

Da bi se što racionalnije iskoristilo vreme pod snegom (što kod nas traje dosta kratko vreme) treba održavati predobuku još u jesenjim predsnežnim danima na kojoj upoznati buduće smučare sa smučkama, vrstama snega, a kasnije samo primenjivati i dopunjavati. U predobuci treba raditi smučarsku gimnastiku kako bi organizme privikli na napore kod smučanja pre početka rada na snegu. Predhodna obuka se najbolje može izvoditi na travnim terenima i pri tom upotrebljavati staru smučarsku opremu.

Ako, se racionalno iskoristi period predobuke, onda je uspeh sigurniji i za kraće vreme smučari će savladati tehniku smučanjai

Sa početnicima izvoditi vežbanje i učenje smučarstva postepeno, počevši od najprostijih radnji i stalno kontrolisati kako b. se greške kod početnika na vreme uočavale, jer kod smučanja pogrešno naučena i uvežbana radnja kasnije se teško ispravlja. Postepenost treba da se ogleda u načinu nošenja odeće i opreme. U početku treba učenik potpuno da se oslobodi suvišnog odela, a nikako vežbati sa bilo kakvom opremom i kako obuka napreduje tako davati deo po deo opreme, i na kraju treba da budu

smučari sposobni za kretanje sa punom opremom na sebi. (Puškom, rancem i dr.).

Pojedinačna obuka je osnovna i najvažnija zato na nju, kao što je već naglašeno treba obratiti najveću pažnju.

Kod obuke treba zemljište i mesto menjati radi raznolikosti terena i snega, što korisno utiče na praksu i iskustvo, a isto tako stvoriti više interesovanja kod smučara. U početku terene birati lakše, a kod izvođenja držati se osnovnog programa i ne dozvoliti radnje koje nisu predviđene za taj dan.

Obuku izvoditi po manjim grupama, desetinama i strogo voditi računa da je smučarska oprema ispravna, da se u početku ne pretera sa dužinom obuke, jer može štetno delovati na organizam početnika. Prvi časovi 2—4 sata dnevno, pa povećavati od 7—8 časova koje vreme ne bi trebalo preći.

Duža i teža putovanja jednodnevna na smučkama treba dati na završetku obuke, kao i razna takmičenja.

Za vreme održavanja smučarske obuke treba smučare početnike putem predavanja upoznati sa opasnostima koja čoveku prete u zavejanim planinama (lavine, magle, klizanje snega, smrzavanja i sunca kada su tereni bez šuma) dalje, o čuvanju i održavanju spreme, mazanju, vršenju opravki i t d.

TEHNIKA SMUČANJA

(Kretanje sa smučkama)

1.— Smučarski korak (slika 1)

Smučarski korak je najosnovniji način kretanja na smučkama, a upotrebljava se na ravnom i brdovitom terenu, kod daljnih marševa kada je ljudstvo opterećeno sa spremom, a izvodi se na sledeći način: smučke su u odnosu jedna prema drugoj paralelne, a mogu biti rastavljene do deset santimetara. Prilikom hodanja, odnosno klizanja smučke se ne odvajaju od tla. Kod svakog koraka peta zadnje noge se uzdiže i ista se privlači prednjoj po snegu i dalje pritiskom tla istura se napred. Kada su noge jedna naspram druge moraju u kolenima biti uvek zgrčene.

Ovakvim pritiskom tela napred isturajući zadnju nogu ispred prednje i povijanjem noge u kolenima proizvodi se klizanje odnosno kretanje, za sve vreme klizanja kolena i celo telo moraju biti uvek nešto povijeni napred, a težinu tela treba poneti na prednju nogu, ruke, ramena i štapovi mnogo pomažu kod klizanja. Štapove tpeba zabadati što bliže sredine smučke (napravom vezova prednje noge) radi lakšeg odupiranja. Kod klizanja treba disanje uravnotežiti i uskladiti ga sa pokretima, a po mogućstvu disati kroz nos.

Početnu obuku izvoditi na ravnom terenu.

„Duboko klizanje" se razlikuje samo u tome što se kolena duboko savijaju i time korak postaje duži, a kretanje brže, ovaj se način manje upotrebljava, jer je zamorniji. Kod obučavanja ove radnje kao i kod ostalih potrebna je stalna kontrola nastavnika.

2.— Trčeći korak —

Ovaj se način kretanja sa smučkama ni malo ne razlikuje od običnog trčećeg koraka. Kod trčanja sa smučkama zadnja noga uvek se uzdiže od tla. Nešto više svojim prednjim delom, iznad površine snega i u vazduhu se prenosi napred ispred prednje smučke.

Ovakav način kretanja se upotrebljava samo na kraćim ostojanjima i po ravnom terenu, jer je zamoran, a na uzbrdicama samo kod savlađivanja kraćih i klizavih uspona.

Kod trčanja na ravnom terenu telo je u normalnom stanju, dok na uzbrdicama povija se napred, više ili manje zavisno od strmine.

Kretanje se izvodi uz pomoć štapova.

3.— Dvokorak (slika 2)

Kod dvokoraka jedan korak je kraći, a jedan duži. Noga koja je pozadi završila korak počinje isti iznova. Prvi korak je uvek manji, a drugi je veci tako naizmenično. Ako počinjemo kretanje levom, onda leva noga pravi kraće klizanje, a desna duže. Isturanjem ove druge, istom se i prenosi težina tela velikim delom na obe palice, koje se zabadaju što je moguće više napred. Ukoliko je brže naginjanje, a takodje i prebacivanje palica napred u toliko je kretanje brže. Potpunim sakupljanjem tela i odbacivanjem palica do ispruženja ruku nazad pojačava se brzina kretanja.

Kod dvokoraka najvažnije je pravilno korišćenje palica, ubadanjem pored samih smučaka, zatim prebacivanjem tela napred i odbacivanje rukama. Da bi pravilno i najracionalnije koristili sopstvenu snagu i telesne sposobnosti potrebno je dugo uporno vežbanje.

4.— Trokorak (slika 3)

Trokorak je sličan dvokoraku a razlika je u tome što se najpre načine dva kratka koraka a zatim treci duži. Ovi kraći koraci omogučavaju veći zamah, pošto se kod izvodjenja istih upotrebe i palice za oslon, i time se postiže duže klizanje na trećem koraku. Dok se održava klizanje na trećem koraku priključuje se i prateća smučka.

Ostalo kao kod dvokoraka

5.— Finski korak

Suština ovoga koraka je u tome da se u što mogućem boljem načinu iskoristite palice i pokreti tela, a izvodi se tako da se za otiskivanje upotrebljava uvek suprotna palica od noge koja ide napred. Pri tome se povija gornji deo tela napred da bi se dobio veći zamah. Kod svakog ovakog iskoraka telo se povija ispravlja naizmenično za svaki korak, a zamah povezuje. Ovaj korak je naročito koristan na ravnom terenu i postiže se velika brzina. Za tačno savladjivanje i korišćenje ovog koraka potrebno je kao i kod ostalih uoprno i dugo vežbanje.

6.— Menjanje pravca kod kretanja

(Na ravnom terenu)

Menjanje pravca kretanja vrši se tako da se noga sa smučkom koja nije opterećena težinom tela stavlja u nov pravac i kad ista primi težinu tela onda joj se smučka priključuje (ona koja je bila u starom pravcu) i stavlja u novi pravac. Okretanje ovakvim načinom vrše se u blagom uglu i blagom luku Ovo je najednostavniji način menjanja pravca koje ga treba početnici da nauče,

VRSTE PENJANJA

1.— Na blažim padinama (slika 4)

Kretanje uz blage uspone vrši se običnim smučarskim korakom i pri tom se više oslanja sredina tela na palice a štapovi se zabadaju pored samih smučki naspram vezova. Telo je nešto nagnuto napred, nego kod kretanja na ravnici.

Od ugla uspona zavisi i dužina koraka. U koliko je padina strmija korak je kraći. Kod ovog kretanja da bi oslonac bio jači palice se hvataju tako da im gornje krajeve potpuno zatvara šaka. Palicama treba udariti jače o sneg kako bi više zaboli i time dobili bolji oslonac.

„Rubljenje" je kretanje uz blage ali kose padine kada se o sneg udara više ivicama (rubovima) smučki da bi se ovim načinom sprečilo bočno klizanje niz stranu. Na jačim padinama gde je ovakav način penjanja već otežan treba ići serpetinasto.

2.- Raskoračno penjanje (slika 6)

Upotrebljava se na kraćim i strmijim padinama. U raskoraku smučke se postave tako da je oslonac od tlo više na unutarnjim ivicama kako bi se sprečilo klizanje nazad. Ovakvim položajem nogu kreće se uz padinu, a održavajući položaj nogu više rastavljenim prednjim vrhovima dok se zadnji delovi smučki skoro dodiruju U koliko je padina strmija prednji se krajevi više šire. Tehničke radnje su sledeće: Oslanjajući se rukama na palicu koja je pozadi prenosi se težina tela na suprotnu nogu dok se noga sa strane na kojoj je oslonac na ruci prenosi se napred. Ova se radnja ponavlja naizmenično menjajući ruke i noge. Zabadanje palica se uvek vrši naspram vezova smučki i kod ovog kretanja radi jačeg oslonca o palice iste se hvataju na svojim gornjim krajevima odozgo i to punom šakom.

Kod ovog kretanja pošto je zamorno treba izbegavati dugačke pruge.

3.— Kosi i bočni stepenasti korak (slika 6)

Na padinama čija strmina ne dozvoljava ranije navedene načine penjanja upotrebljava se kosi i bočni stepenasti korak. Kod ovih kretanja treba otpočeti uvek gornjom smučkom u odnosu na padinu i izvodi se na sledeći način: Oslanjajući se na donju smučku i palicu podiže se gornja smučka naviše i onoliko koliko dozvoljava sopstvena dužina nogu, čvrsto stati ovom smučkom na tlo a na ivicu iste, gornju palicu treba čvrsto zabosti u sneg sa gornje strane a nasprem tela, potom se prenosi težina na ovu gornju smučku i priključiti donju. Kad se uhvati oslonac na obe smučke onda se donja palica vadi i zabada uz samu smučku. Ovim se načinom dalje produžava ponavljajući iste radnje.

Razlika između kosog i bočnog penjanja je samo u tome što kod kosog, gornja se smučka prenosi gore i napred, dok kod običnog samo gore.

Ovako penjanje je dosta sporo ali nije zamorno i mogu se lako savladati i veće visinske razlike. Kod ovog naročito obratiti pažnju da se smučke oslanjaju na tlo ivicama prema padini i gde se štapovi naročito onaj sa donje strane dobro zabije u sneg kako na klizavim terenima ne bi došlo do bočnog klizanja.

KRETANJE NIZ PADINU

(Spust — smuk)

1.— Otiskivanje

Da bi se krenulo niz padinu potrebno je otiskivanje kao prva radnja. Otiskivanje se vrši na više načina.

Na blagim padinama treba izvršiti otiskivanje sa donjom smučkom koja se najpre stavlja u pravcu kretanja prenosi se na nju težina tela i kad se krene određenim pravcem priključi joj se i druga smučka te zajedno nastave klizanje paralelno u odnosu jedna na drugu.

Na strmijim padinama vrši se otiskivanje sa i bez pomoći palice. Bez pomoći palica najjednostavnije otiskivanje je obema smučkama odjednom tako da se poskokom uprave smučke u željeni pravac. Ako se pre početka kliženja nalazimo poprečno u odnosu na padinu onda vršimo otiskivanje u stavu u kojem se nalazimo zaplužimo jednom nogom dok se ne postavimo u željen pravac kada priključimo i drugu smučku i na-

stavimo kliženjem. Za otiskivanje pomuću palica iste zabodemo u sneg prema željenom pravcu spusta, a nešto niže od mesta stajanja. Šake ruku postavimo na gornje krajeve štapova i celu težinu tela prenesemo preko ruku na iste. Imajući težinu tela na rukama okrećemo jednu pa drugu smučku u pravcu kojim želimo da se spustimo, popuštamo težinu tela na noge i krenemo. Ako je padina strma da izazove naglo kretanje treba oprezno i hitro vaditi palice.

Otiskivanje skokom je najbrži način i za dobre smučare najbolji. Pri izvršenju skoka treba pobosti donju palicu sa spoljne strane smučke naspram vezova, zatim preneti težinu tela na tu palicu. Osloncom šake o jednu palicu vrši se nagli skok toliko dok se smučke ne donesu u željeni pravac. U koliko je skok većeg ugla zamah se uzima jači. Ovakim načinom otiskivanja brzo se zauzima maksimalna brzina kretanja. Palica koja je služila za oslonac brzo se vadi iz snega. Od nagiba padine zavisi i privlačenje smučki telu (ovo se vrši grčenjem nogu u kukovima i kolenima), a uvek toliko da repovi smučki ne zapnu u sneg. Još u samom skoku treba smučku vodilju staviti nešto napred.

Otiskivanjem skokom oslonom na dve palice vrši se takodje na strmijim padinama, a tako da se donja palica pobode pozadi vezova, a gornja ispod vrha cipele uz samu smučku. Osloncem na obe ruke skokom se uzima željeni pravac i klizanje nastaje odmah.

Najteži je način otiskivanje skoka bez pomoći palica i nime se služe samo iskusniji smučari, jer se ravnoteža brzo gubi.

Kod svih načina otiskivanja najvažnije je još u otiskivanju postaviti napred smučku vodilju (krmarica) i da je osa tela uvek vertikalna u odnosu na padinu, da je težina tela ravnomerna na obe noge, da je pogled upravljen u pravcu kretenja i da su noge u kolenima labavo pogrčene. Ovo poslednje radi elastičnosti. Sve ove radnje važne su za vreme samog kliženja.

2.— *Klizanje — vožnja* (slika 7)

Posle otiskivanja nastaje klizanje. Za vreme klizanja razlikujemo nekoliko stavova i to: normalni, široki (u odnosu na smučke), niski i visoki (u odnosu na držanje tela).

Normalni stav se podrazumeva onaj kod koga su smučke za vreme klizanja malo rastavljene jedna od druge (10 - 15 sm.), telo vertikalno u odnosu na padinu, a kolena blago povijena. Ovaj se stav upotrebljava na blagim padinama i jednoslojnom mekom snegu.

Široki stav se upotrebljava na neravnim (valovitim padinama) i na raznovrsnom snegu (ledu, nanosima i sl.), a radi veće stabilnosti kod kretanja.

Niski stav upotrebljava se uglavnom na strmim padinama kada se kliženje odvija velikom brzinom, a vrlo često je povezan i sa širokim stavom. Prednost niskog stava je u tome što su noge u kolenima više povijene, a time se postiže bolja i sigurnija stabilnost. Niski stav omngućuje kod kretanja prenošenje tela na pete ili prste što je kod terenske vožnje neophodno radi održavanja ravnoteže.

Visoki ili ispruženi stav se upotrebljava na sasvim blagim padinama no praktično vrlo retko.

Pored ovih postoji jedan način kretanja u niskom stavu, a sastoji se u tome što se ispruži jedna noga napred dok druga koja zadržava težinu tela ostaje zgrčena. Pri ovome stavu oslonac je na petama. Ovaj se stav upotrebljava samo za vežbanje ravnoteže dok praktične primene nema.

Terenski stav je sličan niskom samo što kod ovog vodeća smučka se mnogo više istura napred od ostalih stavova i ima velike praktične vrednosti kod druge vožnje na različitim terenima, a zbog toga što jako isturena noga održava ravnotežu (krmani).

Prilikom prelaska preko jako nejednakih terena (terasa, udubljenja, potočića i sl.) smučar mora svoj stav prilagođavati i menjati da ne bi došlo do padanja i lomljenja. Primer: ako smučar klizi u niskom stavu preko niskog nagiba treba prilikom nailaska blažem nagibu, preći u viši stav, a na samom protiv nagibu ispravlja se potpuno, kako bi se nagib savladao i time izbegao napor, odnosno eventualni pad. Kod nailaska na greben prelazi se opet u čučanj i tako dalje prema terenu se stav usklađuje.

Klizanje niz padinu može biti i koso. Kod ovakvog klizanja napred kao vodilja je uvek ona smučka koja je gornja u odnosu na padinu. Kada se za vreme kosog klizanja zapluži donjom smučkom onda se klizi i na niže i bočno, što se zove obronjavanje. Praktična primena ovakvog obronjavanja se upotrebljava na zamrznutom terenu i kad se želi naglo smanjiti visinska razlika. Ako je teren pokriven ledom ovo je i jedini način spuštanja, ali ovoga puta klizanje se uglavnom odvija na rubovima smučki.

Ubrzavanje u kliženju postiže se odgurivanjem palicama a radi se jednovremeno sa obema.

Kod učenja i vežbanja spusta treba odmah ispravljati greške koje početnici redovno čine, a uglavnom sledeće: mahanje palicama, držanje gornjih palica ispred tela, suviše nizak ili široki stav, a najčešće ukočena kolena.

ZAUSTAVLJANJE, SKRETANJE I KOČENJE

(*Plužne radnje* - slika 8)

Kočenje, skretanje i zaustavljanje smučara u kretanju pretstavlja najosnovniji deo smučarske tehnike, a kao osnova su plužne radnje.

Kretanje po planinama bez plužnih radnji je nemoguće.

Plug — najlakši najednostavnjji način usporavanja brzine za vreme kretanja, a izvodi se na sledeći način: ovim širenjem repova stvara se smanjenje ugla kliženja a samim tim se brzina usporava. Težina tela ostaje na obe noge i na punim stopalama. Gornji deo tela malo pognut napred, ruke dolaze bočno uz kolena, ili nešto ispod kolena. Palice zadnjim svojim krajem ostaju pozadi, a kolena lako zgrčena i labava. Za skretanje plugom prenosi se težina tela više na suprotnu nogu od željenog pravca.

Kod pluga smučke leže celom svojom površinom, a kočenje se malo zarubi unutrašnjim ivicama. Radi održavanja ravnoteže prelaz iz kliženja u plužno kliženje treba da bude postepeno.

Poluplug (slika 9) — je sličan plugu, a razlika je u tome što se pluži samo jednom nogom. Kod prelaza iz kliženja u poluplug težina tela se prenosi prvo na onu smučku koja ostaje u

starom pravcu, zatim savija postepeno nogu krmaricu tako da koleno ostane iznad vezova iste smučke, a istovremeno petom ne opterećene noge (one kojom se želi zaplužiti) potisne rep ustranu. Ova noga sa kojom se vrši kržuenje ostaje skoro potpuno opružena, ali labavo. Ostalo kao i kod pluga.

Kočenje poluplugom se najviše uoptrebljava na spustovima kosim pravcem u kom slučaju treba poluplug uvek vršiti donjom nogom.

Plužni zavoj (slika 10), pod plužnim zavojom se podrazumeva menjanje pravca za vreme kliženja plugom. Plužni zavoi izvodi se jačim opterećenjem težine na jednu ili drugu nogu za vreme pluženja. Kod skretanja uvek treba opterećivati suprotnu smučku od željenog pravca kretanja, a izvodi se na sledeći način: ako želimo levo treba preneti težinu tela na spoljašnju, odnosno na desnu nogu, a ruku i rame naniže u novi pravac, kuda treba i glavu okrenuti Radom ruke gornjeg dela tela pojačava se zavoj. Plužni zavoj se upotrebljava za menjanje pravca po šumovitim i neravnim terenima i za smanjivanje brzine.

Plužni zaokret — plužni zaokret je izrazitija forma plužnog luka kojim se najlakše i najsigurnije omogućava promena pravca kretanja. Ovaj se način promene pravca može upotrebljavati i na većim strminama. Osnovno je kod ovog prenošenje težine tela na unutrašnju nogu, zatim se zauzima poluplužni stav, a jednovremeno se izbacuje unutrašnja palica nešto napred i koliko god je moguće niže pobadajući je. Kada smučke svojim vrhovima prelaze naspram krpljice zabodene palice, treba se čvrsto osloniti na nju unutrašnjom rukom, mirno se treba otisnuti, a time se ubrza zaokret. Kada se unutrašnja noga potpuno rasterети prenosi se uz spoljnu i tako zajedno produže kliženje novim pravcem. Plužni zaokret ima velike korisne primene u terenskoj vožnji, a služi kao predvežba za kružne kristijanije.

Sa početnicima treba vežbati na mekom ali utapkanom snegu dok se ne razvije kod ljudi osećaj sigurnosti i izvesno praktično znanje. Primenjuje se uspešno i na strmijim padinama.

Kristijanije — su vrste bočnih zaokreta koje obično služe za menjanje pravca u brzom kliženju. Ovom radnjom je moguće

izvoditi zaokrete i zaustavljanja kada se kreće i najvećom brzinom. Smučar koji je ovladao ovom radnjom smatra se sposobnim za brzu i raznovrsnu vožnju. Kod kristijanija uglavnom je osobina da se okreti vrše obema nogama odjednom jer se jedino tako može održati na nogama kada se u brzoj vožnji želi izbeći neka prepreka, ili izvršiti naglo skretanje, odnosno zaustavljanje. Od načina na koji se iste izvode delimo ih na tri osnovne vrste i to: plužna, čista i makaze.

Plužna kristijanija — je prelazna radnja između plužnog zaokreta i čiste kristijanije. Ova počinje plužnim lukom, a završava se čistom kristijanijom Ovih kristijanija imamo dve vrste: sa i bez pomoći palica.

Pomoću palica izvodi se na sledeći način: nalazeći se u poluplužnom kliženju koso niz padinu, bira se mesto gde će se zabosti palica i kada se odredi, potpuno ispruženom rukom pobode se sa spoljašne strane u visini krivine spoljne smučke, istovremeno prenosi se težina tela na spoljnu smučku, pritiskujući petu jako upolje (kao kod plužnog zaokreta) i time izazove okretanje oko pobodene palice koja služi kao oslonac. Pošto je na ovaj način izvršen deo okreta oslanjajući se na pobodenu palicu, donosi unutrašnju smučku plostimice do spoljašnje smučke, produžavajući izvršenje okreta. Vadeći dalje zabodenu palicu prelazi se u lagani čučanj. Nastavak okretanja produžava se pod dejstvom rada kukova, što je za sve kristijanije karakteristično.

Težina tela je za ovo vreme okrenuta na spoljašnoj nozi pri čemu peta stalno pritiskuje upolje.

Po završenom okretanju težina tela se prenosi na obe smučke, ostaje se u čučnju i jako nagnuto ka nizbrdici što izaziva bočno zanošenje i rubljenje.

PLUŽNA KRISTIJANIJA BEZ PALICA

Ova se radnja izvodi na sledeći način: spuštajući se u niskom čučnju prenosi se težina tela na unutrašnju smučku, zauzimajući poluplužni stav. Kad počne zavoj hitro se izdiže telo, i time rasterete obe smučke, dalje koristeći ovaj momenat sa nešto

nagnutim gornjim delom tela napred, privlači ploštimice unutrašnju smučku i pomoću bokova i izvijanja tela pojačava izvođenje luka, dalje telo se potpuno ispravlja i nastavlja izvijanje kod čega smučke još nisu opterećene. Još u ovom unutrašnja se smučka istura nešto napred — vodilja i poslednji je momenat kada smučke ponovo primaju težinu i time pojačavaju zaokret, a nagibanjem tela prema uzbrdici izaziva se rubljenje, a time i zaustavlanje.

Čista kristijanija (slika 11)

Ovo je vrsta lučnog skretanja gde skreću obe noge jednovremeno, a smučke celo vreme ostaju paralelne. Sve momente u ovoj radnji teško je detaljisati, ali se neki ipak mogu objasniti.

Još za vreme kliženja istura se nešto više napred ona noga u koju se stranu želi da skrene, težina ostaje na obe noge i prelazi u čučanj nešto veći od normalnog koji se ima kod obične vožnje. U drugom momentu telo se uzdiže iz čučnja okreće istovremeno u stranu u koju se želi okrenuti i ostaje okomito na padinu. U trećem momentu počinje se kretati u željeni pravac. Snažnim dejstvom na smučke ali tako da ostaje pljoštimice na snegu vrše se ove radnje. Ovo skretanje olakšano je time što su smučke rasterećene zbog jačeg oslonca na palice, ali ovo nije dovoljno već se kao druga sila koristi zamah uvijanja tela prelazom u čučanj gde važnu ulogu igra celo telo. Ovde se mora dobiti osećaj kao da se seda u spoljnu stranu luka. Telo je povijeno u stranu okreta i nagnuto ka padini. Zamahom palica koje se nalaze na stranu okreta pojačava se okretanje. Kada je telo najjače nagnuto i uvijanje potpuno izvedeno težina se jače prenosi na pete čime se krajevima smučke daje jači pritisak, što produžava skretanje. Ako se želi zaustaviti ovom kristijanijom težinu treba preneti na odgovarajuće ivice (unutrašnje) i time dolazi do rubljenja i dolaženja. Telo se tada još jače naginje ka padini. Kad se zaokret iz zaustavljanja završi telo se ispravlja.

Od brzine i dejstva sila zavisi da li će kristijanija biti kraća ili duža te prema tome dobija razne forme i imena. Najpodesnije se koristi na smrznutom snegu pokriveno malim slojem pršića (10-15 sm.). Ovu radnju kao i ostale, sa početnicima treba raditi

na utapkanom snegu i ne mnogo strmim padinama. Kod početnika naročito paziti da pre izvođenja ove radnje uzmu dovoljnu brzinu, da ne rube ivicama smučki, jer su ovo osnovne greške koje su početnici skloni da čine.

Prestupanje (slika 12)

U mesto da se promena pravca za vreme spusta vrši raznim lukovima moze se raditi i prestupljivanjem. Ovim se načinom kretanja može koristiti kad se prolazi šumovitim terenima, na uzanim prolazima, kada su smučari opterećeni spremom i slično. Na mokrom snegu ovu radnju je teško izvesti. Tehnički način izvođenja je sledeći: zauzima se stav kao za kristijaniju težinom tela na obe noge, dalje izdizanjem vrha smučke jedne noge iz snega i postavljanja u novi pravac tj. pod kosim uglom u odnosu na drugu smučku, prenosi se na nju veći deo težine tela, zatim se izdiže i druga smučka iz snega i priključuje prvoj. Ove se radnje izvode u kretanju, a ponavljaju se sve dotle dok ne dođemo u pravac kojim se želimo kretati. Ovaj se način može upotrebiti na uzanim prolazima gde širina ne dozvoljava kretanje obema smučkama odjednom. Prednost ovoga je naročito velika u vojnom smučarstvu kada opterećenje ne dozvoljava, ili otežava izvođenje drugih načina skretanja ili okretanja.

Kočenje palicama (slika 13)

Palicama se može kočiti samo u slučajevima kada kočenje smučkama nije dovoljno efikasno i sigurno (na strmim padinama, ledu, ili kada se nalazimo pod velikim opterećenjem). Kočenje se može koristiti sa jednom ili obema palicama, a izvodi se na sledeći način: u čučanju palice se drže nešto više iznad krpljica sa jednom rukom dok se drugom uhvati za vrh. Pritiskom obema rukama preko palice o sneg usporava se brzina. Za vreme dok se palica sa kojom kočimo drži obema rukama druga se palica oslobada na taj način što ostaje da visi o kožni osigurač koji se stavi oko ruke. Pri kosom spustu palica se stavlja i kočenje se vrši uvek sa strane gornje u odnosu na pravac kretanja, a uvek nešto pozadi vezova.

Kočenje sa dve palice — vrši se na isti način samo što se u mesto jedne upotrebe obadve palice. Dve se palice upotrebljavaju radi veće sigurnosti da se ne bi prelomile kada je dejstvo pritiska na tlo jače. Pritiskom kolenom o palice pojačava se rubljenje palica o sneg. Bilo sa jednom ili sa dve palice, kočenje se ne preporučuje početnicima pošto je vrlo opasno. Početnike na jako zaledenim i teškim terenima treba terati da smučke skidaju dole.

SKOKOVI

Skokovi se izvode u cilju okretanja, zaustavljanja, ili prelaženja raznih prepreka (džbunova, kanalića, balvana i sl.). Ako su smučari pod jakim opterećenjem ovu radnju ne trebaju izvoditi (pod opterećenjem se podrazumeva ratna ili patrolna oprema).

Skokova ima uglavnom tri vrste:

Zaokretni — sastoji se iz snažnog otiskivanja od zemlje i okretanja u vazduhu. Upotreblava se za menjanje pravca.

Poprečni — je isti kao i zaokretni samo je okret najviše do 90 stepeni dok je kod zaokretnog oko 120 stepeni. Terenski skok (slika 14) primenjuje se za preskakanje manjih prepreka kao kamen, niska ograda, manji potok i sl. Smučar se pre nailaska na mesto otskoka odnosno nailaska na prepreku, spušta u duboki čučanj isturenih palica napred, zabada ih naspram krivima smučki, a u neposrednoj blizini same prepreke, držeći ih dlanovima na gornjim krajevima. Sa pobadanjem palica u sneg, smučar sa jakim osloncem o ruke počne dizati naglim trzajem grčeći pri tome i noge, tako da smučke budu približno naspram gornjih krajeva palica. U ovakom stavu smučar nailazi preko prepreke. U momentu prelaženja prepreke vadi palice iz snega i dočekuje se iz prepreke u ispadnom stavu na noge i produžava kretanje. Izvođenje ovog načina prelaženja prepreka omogućava oslonac o palice i brzina kretanja. Ovaj terenski skok ima vrlo velike praktične primenjivosti u terenskoj vožnji.

OKRETANJE NA PADINAMA

Pri penjanju vrlo se često mora menjati pravac, te radi toga treba poznavati više načina okretanja.

Okretanja na uzbrdici (slika 15) — vrše se uglavnom kao i na ravnici. Smučar se zaustavlja na mestu gde ima da izvrši okret, zatim izdiže gornju (na pr. desnu nogu) tako da smučka dođe u vertikalan položaj sa repom oslonjena u visini krivine leve smučke. Pri tome se drži donja palica pobodena u sneg naspram vezova ispod donje smučke kako bi se sprečilo bočno klizanje. Smažnim zamahom okreće se gornja smučka vrhom, u luku, na desno u novo određeni pravac i zaseca se što je moguće jače u sneg. Jednovremeno sa gornjom smučkom prenosi se i gornja palica i pobode u sneg naspram vezova. Težinu tela tada prenesemo na ovu nogu i oslanjajući se na nju i na obe palice izdiže se donja smučka opisujući vrhom luk i postavlja pored gornje. Istim se načinom radi i u suprotnu stranu.

Okretanja na nizbrdici (slika 16) — izvode se tako što smučar izdiže gornju smučku iz smučine i postavlja je vodoravno čvrsto u sneg više prethodne smučke, donju palicu pobada sa spoljne strane i nešto pozadi veza donje smučke, a gornju palicu sa spoljašnje strane u visini krivina gornje smučke. Donja palica služi za sprečavanje klizanja na niže i prenaša u potpunosti težinu tela na niže. Dalje, prenaša se u potpunosti težina tela na gornju smučku, zatim snažnim zamahom izdiže se donja smučka, okreće se u luku u spoljašnju stranu na sneg tako, da je potpuno do gornje smučke, ali vrhom okrenuta u suprotnu stranu iste. Pogled je u pravcu već okrenute noge. Obe palice pobodene su u sneg pozadi gornje smučke i služe kao oslonac za održavanje ravnoteže. Dalje prenosi se težina tela na donju smučku, vadi se jedna palica, zatim podiže gornju smučku i prenosi najkraćim putem u novi pravac. Ovaj način okretanja u penjanju treba primenjivati na vrlo strmim padinama i kada je smučar opterećen, jer je najsigurniji.

Okretanje natraške je takođe pogodno da se koristi na padinama. Kod korišćenja ovakvog načina okretanja smučar dobija u visini, a vrlo često je lakše izvodljivo nego ostale vrste okretanja. Izvodi se tako što smučar izdiže donju smučku iz snega okrećući stopala u nazad oko lista gornje noge sve dok ova smučka ne bude upravna na gornju. Za vreme ovog okretanja, smučar podešava

nagib ove smučke prema nagibu padine, ali vodeći pri tome računa da repom ne zapne u sneg.

Padanje i dizanje (slika 17)

Pri smučanju često će se dešavati padanje. Ovo najčešće ne prestavlja neku naročitu opasnost pošto se pada na sneg koji je mekan, a pri padu obično se zaustavlja.

Da bi se izbegle povrede kao i da bi se izbegao i jači potres smučara pri padu u brzom spustu, potrebno je da smučar najpre nauči pravilno da pada. Pri osećaju veće nesigurnosti u održavanju ravnoteže smučar treba, da nastoji da postepeno smanji brzinu vožnje, ili bar da zauzme nizak stav, gdje je telo u čučećem položaju, da pad, ukoliko i usledi, ne bi bio teže prirode. Pri nailasku na prepreku koju početnik ne može savladati bolje je da se dobrovoljno i blagovremeno svali u sneg. Kada je pad neizbežan treba nastojati da se padne ka uzbrdici, odnosno na gornju stranu. Pri spustu nizbrdo po mogućnosti pasti u stranu i nešto u nazad, a pri kosom spustu ka uzbrdici. Dizanje iz pada treba vežbati kao i sve ostale druge radnje. Za ovo koristiti još prve časove učenja smučanja.

U ravnici treba dizanje vršiti na sledeći način: okrenuti se prvo na leđa i doneti noge i smučke jednu do druge sa vrhovima naviše, zatim okrenuti se u desnu i levu stranu, privući kolena što više k sebi tako, da su smučke položene na zemlju sa bočnim stranama, a vrhovi smučki okrenuti u pravcu gde su okrenuta i kolena. Palice se uzmu u obe ruke s tim da se, ako smo okrenuti u desno, desnom rukom uhvatimo iznad krpljice, a levom rukom približno u sredini palice oslonjajući se sada na iste (odupiremo se o njih) i podignemo se iz snega.

Pri padu na padinu treba najpre zauzeti takav stav ležanja na leđima da noge budu okrenute niz padinu, a glava uz padinu, potom treba okrenuti telo kao što je rečeno za dizanje u ravnici s tim što se smučke nalaze bočnim stranama popreko padine kako se ne bi izmakle iz padinu pri podizanju tela. Dalje, treba telo spustiti ka smučkama toliko dok ne bude u čučećem stavu i odupirući se o palice na način kao što je napred

rečeno ustati. Ako se pri padu smučke toliko isprepletu da je raspletanje i podizanje otežano najbolje je da se jedna ili obe skinu.

TERENSKO SMUČANJE

Sa terenskim smučanjem treba otpočeti čim su pripadnici NM dobili najpotrebnija znanja iz smučarske tehnike (korak u ravnici, penjanje, okretanje, spust i bar osnovne plužne radnje). Samo u terenskom smučanju smučar će naučiti da pravilno iskoristi stečena znanja, da ih učvrsti i da stekne potrebna iskustva u raznovrsnosti snežne površine. Zbog toga za ova vežbanja treba upotrebiti što više vremena, jer će se brzo uvideti da ono što se dobro nauči na vežbalištu nije tako lako primeniti u terenskom smučanju, gde se zemljište pa i sneg vrlo brzo menja.

Za terensko smučanje mogu se dati sledeća uputstva:

— za vreme smučanja uvek gledati što dalje ispred sebe i unapred izabrati pravac, donoseći odluku koje će se strmine preći u spustu, a koje u zavojima,

— stav podešavati prema strmini nagiba i osobinama snega; niski stav u smučanju primenjivati samo tamo, gde to strmina i osobine snega uslovljavaju, jer on dosta zamara,

— svaka tehnička radnja u cilju promene pravca, kočenja ili zaustavljanja ne može se u svakoj prilici i u svakom snegu primenjivati,

— zaokrete i zavoje izvoditi na najlakšim mestima,

— jače strmine, čiji kraj se može sagledati i gde je moguće usporenje spusta ili zaustavljanje, bolje je prelaziti u odvažnom spustu nego u zavojima koji dugo traju i jako zamaraju, a na nepoznatom zemljištu, u sumraku ili magli treba smučati vrlo oprezno i ne srljati u spustu u susret raznim nepredviđenim opasnostima.

U ovom Priručniku navedena je samo ona smučarska tehnika, koja je smučaru najneophodnija, bez koje se ne može kretati zimi u planinama.

Imati u vidu da će se smučar pripadnik NM kretati po planinama uvek pod teretom (ranac i ostala oprema) i izvršavati borbene zadatke većinom na nepoznatom zemljištu.

U tehnici smučanja postoji još jedna tehnika, koja ima u glavnom isti osnov, ali služi prvenstveno za takmičenje u alpskoj kombinaciji tj. za takmičenje u spustu i u spustu kroz vratoca (slalom). Ona se sastoji u nizu kristijanija sa velikim pretklonom (tempo kristijanija), koje se većinom izvode samo na utapkanim stazama i na velikoj brzini. To je suviše sportska strana tehnike smučanja, čisto za takmičenja, a za planince-smučare pripadnike NM dovoljna je ova koja je ovim Priručnikom predviđena. Razumljivo je, da će se svaki pripadnik NM koji savlada ovu tehniku smučanja i dalje usavršavati i nastojati da upozna svu smučarsku tehniku u tančine.

II DEO

STROJEVA OBUKA SMUČARA

obuka pojedinca

Stav mirno sa smučkama „k n zi" zauzima se na komandu „Mirno" (slika 18). Smučke su sastavljanje sa klizajućim površinama i stoje sa desne strane vrhovima na više i krivinama okren tim nap ed. Donji krajevi smučke su poravnati za vrhovima cipela. Smučke su naslonjene na desno rame, a drže se opruženom desnom rukom, tako da je dlan prislonjen po rubovima sa spoljne strane palcem napred. Kod stava mirno palice provučene jedna kroz drugu stoje sa leve strane vrhovima naspram sredine stopala, a gornji kraj ispod pazuha a drže se levom opruženom rukom palcem unutra.

Na komandu „Na mestu voljno" postupa se po Strojevom pravilu, samo se smučke polože na sneg iskorakom napred.

„Smučke na desuo ra-me" (sl. 19). Na ovu komandu pripadnik NM levom rukom pobada obe palice u sneg za jedan pedalj napred i u levo od vrha stopala leve noge. Hvata zatim desnom rukom smučke ispod vezova, a levom rukom iznad vezova i obema rukama izdiže smučke na desno rame. Za vreme podizanja smučki desna ruka klizi do ispod repa, gde se smučke pridržavaju šakom. Smučke leže na desnom ramenu u kosom položaju sa vrhovima u nazad. Kada su smučke naslonjene, levom rukom hvata za palice u visini omči i prebacuje ih preko levog ramena, tako da krpljice dođu iza smučki odozdo da bi podupirali šame smučke.

Okretanje na mestu i kretanje sa smučkama na ramenu vrši se po Strojevom pravilu, s tim de se smučke i palice drže kao što je objašnjeno na desno rame.

Na komandu „kno-zi" milicionar iznosi levom rukom palice unapred i pobada ih u sneg. Zatim pritiskajući desnom rukom repove smučki na niže, tako da smučke dođu skoro u vertikalan položaj i pomažući levom rukom oprezno ih spušta i zauzima stav mirno kako je ranije objašnjeno.

Za kretanje voljnim korakom pripadnik NM - smučar može nositi smučke proizvoljno (na desnom ili levom ramenu). Za duže marševe smučke se mogu nositi i pomoću uprtača.

STAVOVI I RADNJE SA ORUŽJEM

Pripadnik NM- smučar nosi pušku na razne načine, a najpodesniji je način na ledjima, jer su mu ruke tada slobodne i sposobne za radnje prilikom kretanja. Ako smučar ima na ledjima poveći ranac onda pušku nosi o desnom ramenu, a pričvrsti je nekim kajišem uz ranac. Ako preti opasnost iznenadnog otvaranja vatre (kreta je u pripravnom stanju) onda pušku nositi u ruci. Uvek pre polaska vodja patrole će narediti kako će se puške nositi.

Kada smučke nisu na nogama radnje sa puškom su po Strojevom pravilu.

RADNJE SA SMUČKAMA BEZ ORUŽJA

Nameštanje smučki na noge vrši se iz stava „Smučke k nozi". Na komadu „Smučke na no-ge", pripadnik NM izvodi sledeće radnje:

— palice pobode u sneg kao kod stava „Smučke na desno ra - me", hvata smučke levom šakom u visini desne sise, a desnom rukom hvata smučke za jednu šaku niže od leve ruke, zatim obema rukama izdiže smučke za jednu sudlanicu iznad snega i u isto vreme izbacuje desnu nogu ispod repa smučke za pola koraka u desno,

— savijajući gornji deo tela u napred, provlači repove smučki izmedju nogu toliko unazad dok vezovi ne budu u visini stopala, zatim polaže smučke klizajućim površinama na sneg,

— po izvršenom vezivanju smučki za noge uspravlja se i levom rukom hvata za palice, odvezuje ih i uzima u svaku ruku po jednu i zauzima stav „Mirno".

Na padinama najpre se vezuje gornja smučka.

Kod stava „Mirno" pripadnik NM-smnčar zauzima stav po Strojevom pravilu, smučke stoje upravno na front što bliže jedna drugoj uporedo i sa poravnatim stopalama u vezovima. Ruke su spuštene na niže pored čakšira i drže smučarske palice sa omčama oko ruku, tako da krpljice budu pozadi naslonjene na sneg.

„Na mestu voljno" i „voljno" postupa se kao i bez smučki po Strojevom pravilu, s tim da kod komande „Na mestu voljno" pobode obe palice u sneg u visini i sa spoljne strane vrhova cipela.

„Smučke skini". Na ovu komandu pripadnik NM uzima obe palice u levu ruku, pobode ih za jedan pedalj ispred i u levo od leve stopale, zatim odvezuje smučke i zauzima stav „smučke k—nozi". Ako se na komandu doda „i veži" onda se iste i vežu i zauzme isti stav k nozi.

STAVOVI I RADNJE SA ORUŽJEM I NAMEŠTENIM SMUČKAMA

Skidanje i nameštanje smučki sa oružjem vrši se na isti način kao i bez oružja.

Sve radnje puškom koje se vrše kada su smučke na nogama vrše se kao i bez njih samo se smučari najpre oslobodavaju palica zabadajući ih u sneg.

Stav klečeći može se uzeti na dva načina, koji se uglavnom razlikuju po tome, što kod jednog desna noga kleči na snegu sa izokrenutom smučkom u stranu, a kod drugog desna noga kleči na svojoj smučki. Da bi smučar iz stava stojećeg zauzeo stav klečeći po prvom načinu na komandu „Klek—ni"

smučar izbacuje desnu nogu u desno i nazad tako, da smučke obrazuju ugao od 45—50 stepeni. Zatim klekne desnim kolenom na sneg tako da unutrašnji rub i donekle cela unutrašnja bočna strana desne smučke zaseca sneg. Ako je puška bila na leđima ili o desnom ramenu, ona ostaje u ovom položaju, a rukama drži palice tako da ne dodiruju sneg; krpljice su pozadi. Ako je puška bila „k—nozi" drži se samo desnom rukom, dok levom rukom drže se obe palice, čije su krpljice pozadi. Gornji deo tela je u nekoliko nagnut unapred. Ovaj stav se upotrebljava na tvrdom i zaleđenom snegu.

Da bi smučar sa smučkama na nogama iz stava stojećeg zauzeo stav klečeći po drugom načinu komanduje se „Na smučku klekni". Na ovu komandu smučar klizi levom nogom za pola koraka unapred i klekne desnim kolenom na desnu smučku. Gde vezovi ne dozvoljavaju dovoljno izdizanje pete i slobodno savijanje kolena potrebno je najpre olabaviti vezove otvaranjem zatezača. Ovaj stav se upotrebljava u mekom i dubokom snegu.

Ako je smučar na nizbrdici, pri zauzimanju ovog stava, levu smučku će zakositi nešto vrhom u desno i skrenuti je da njena unutrašnja ivica nešto zaseče u sneg i time spreči kliženje napred.

Iz stava klečećeg zauzima se stav stojeći na komandu „Diži se". Na ovu komandu smučar se hitno diže na levoj nozi i donosi desnu smučku u visini leve.

Prethodno treba vezove zategnuti, ako su bili olabavljeni zbog klečećeg stava.

Stav sedeći zauzima se obično samo na padinama na komandu „sedi" u cilju otvaranja vatre u pravcu nizbrdice. Ovaj stav smučar zauzima kako mu ja najpogodnije s tim da prethodno radi sprečavanja klizanja obe smučke postavi poprečno na padinu, a uporedo jednu sa drugom.

Stav ležeći može da se uzme na dva načina (slika 20) Razlika je samo u položaju nogu.

Prvi način: Na komandu „Lezi" smučar vrši skokom okretanje na desno, zatim savija levo koleno i dočekujući se na ovo

i na laktove, spušta se i leže potrbuške u pravcu koji je imao pre izvršenja okretanja naslanjajući laktove na te'o. Smučke su okrenute u desno, upravo na pravac tela sa levim rubovima i bočnim stranama zasečenim u sneg. Noge su opružene, ili malo povijene kako je kome zgodnije. Palice su položene sa leve strane.

Drugi način: Na komandu „Raskorakom lezi" smučar manjim skokom u vis, raskorači se što jače šireći vrhove smučki spušta se na laktove i malo povijena kolena i legne potrbuške. Unutrašnje ivice i bočne strane smučki naležu na sneg. Ovaj stav je naročito pogodan na uzbrdicama.

Na komandu „Diži se" iz stava ležećeg zauzima se stav stojeći, tako što pripadnik NM - smučar ako je ležao sa savijenim sastavljenim nogama i vrhovima smučki okrenutim u desno, privlači obe noge sa smučkama k telu i oslanjajući se levom rukom na palice, a desnom na uspravljenu pušku brzo se digne. Ako je puška na leđima onda se oslanja na palice obema rukama. Posle dizanja vrši se okretanje skokom u levo u pravac u kome je bio pre zauzimanja ležećeg stava.

Ako je smučar ležao sa rastavljenim nogama u raskoraku skuplja noge u kolenima i oslanjajući se na obe palice i sa uspravljenom puškom, kao u prethodnom stavu, diže se brzo prvo na kolena, a zatim u stojeći stav.

OKRETANJE NA MESTU

Okretanje na mestu vrši se korakom i skokom. Okretanje korakom, na komandu „Polu des-no" (levo), vrši za osminu kruga u označenom pravcu. Smučar na ovu komandu pomera odgovarajuću palicu toliko u stranu da ne smeta dotičnoj smučki, zatim se okreće toliko u komandovanu stranu i jednovremeno podiže za nešto vrh desne (leve) smučke, okreće smučku za 45 stepeni, ne pomerajući rep i postavlja je na zemlju Težina tela je na obe noge. Po izvršenju ove radnje, na drugi razdeo, sa nešto uzdignutom nogom prinosi drugu smučku.

„Na des-no" (levo) vrši se okret za četvrt kruga. Na ovu komandu smučar izdiže desnu (levu) smučku i postavlja u komandovani pravac da bude pod 90 stepeni u odnosu na drugu smučku, zatim savijajući je u kolenu prenese na istu celu težinu tela. Na drugi razdeo prenese levu (desnu) smučku do desne (leve) Prilikom izvođenja ove radnje mogu se upotrebiti i palice.

„Na levo krug". Izvodi se u tri razdela.

Prvi razdeo, smučar izbacuje desnu palicu pored desne smučke pola koraka u napred sa spoljne strane, a levu palicu iza repa desne smučke i jednovremeno iznosi levu nogu napred, tako da rep leve smučke bude na snegu nešto iza krivine desne smučke, vrh smučke okrenut je na više skoro u vertikalnom položaju. Težina tela na desnoj smučki, obe noge su malo povijene u kolenima.

— Drugi razdeo, snažnim zamahom okreće vrh leve smučke u levo za pola kruga i stavlja paralelno sa desnom smučkom tako, da njen vrh bude okrenut u novom pravcu, a vrh desne smučke je još okrenut u starom pravcu. Gornji deo tela paralelan je sa položajem smučki. Težina tela je na levoj smučki i na obe palice. U ovom stavu obe noge ostaju malo povijene u kolenima.

— Treći razdeo, najkraćim putem smučar donosi desnu smučku do leve oslanjajući se na levu smučku i levu palicu i zauzima stav mirno. Okretanje na desno krug vrši se istim načinom.

POZDRAVLJANJE

Pozdravljanje na mestu i pri raportiranju starešini kad je smučar (pripadnik NM) sa spremom vrši se zauzimanjem stava „Mirno".

Za vreme kretanja pod smučarskom opremom pozdrav se vrši samo glavom (okretom) u pravcu onoga koga pozdravlja.

NAČIN ZA GAĐANJE

Gađanje iz puške.

Gađanje iz stojećeg stava upotrebljava se za otvaranje vatre u pokretu, ili iza zaklona. Palice se zabodu u sneg, ili zataknu za pojas, staviti u stranu desnu smučku za 40-50 stepeni i istuživši levu smučku za pola koraka u napred uzeti pušku u položaj za gađanje. U povoljnim slučajevima može se puška osloniti na palice.

Gađanje sa kolena bez izdacivanja smučaka u stranu upotrebljava se u dubokom i mekom snegu, palice staviti u levo na sneg, ili ih ostaviti do visine o rukama. Dalje izbaciti i levu smučku napred. Kleknuti desnom nogom na smučku sesti na petu noge, zatim uzeti pušku u stav za gađanje.

Gađanje klečeći sa raširenim smučkama upotrebljava se na klizavom terenu. Izvodi se na sledeći način: raširiti desnu smučku vrhom u desno, staviti je delom preko leve smučke i pri tom kleknuti na desno koleno.

Kod tvrdih vezova gađanje se vrši na taj način što se isturi desna smučka napred i onda klekne.

U ležećem stavu gađanje se vrši na sledeći način: uzeti palice u levu ruku, raširiti desnu smučku vrhom u desno, palice se isture napred, spustiti se zatim između smučki na levo koleno i oslanjajući se na isturene palice zauzima se stav ležeći za gađanje. Kod ovog stava puška se oslanja preko sredine palice.

Kod gađanja uz i niz brdo uvek zauzeti položaj bokon. i prema padini da nebi došlo do klizanja, a na način koji najbolje odgovara od svih navedenih.

Gađanje automatom izvodi se istim načinom.

BORBENA OBUKA SMUČARA

Pretrčavanje

Pretrčavanje na smučkama upotrebljava se prilikom prebacivanja pod dejstvom neprijateljske vatre i u ostalim slučajevima, kada je to potrebno (sl. 21). Ako se smučar nalazi u ležećem položaju i treba da se prebaci, onda treba postupiti na sledeći način: levom rukom osloniti se na palice, desnom na pušku, dići se na levo koleno, zatim privući desnu i postaviti je u pravcu kretanja, palice uzeti u levu ruku, pobosti i oslanjajući se na njih stati na desnu nogu, potom izbaciti levu nogu napred i početi pretrčavanje kliženjem. Telo je uvek pognuto.

Ako je neprijateljska vatra jaka a sneg nije dubok, onda se još u ležećem stavu skinu smučke, puška stavi preko ledja,

a palice zadenu za pojas. Sa smučkama u rukama naglo se ustaje i vrši pretrčavanje.

PUŽENJE PO MALOM SNEGU

Puženje po malom snegu izvodi se na sledeći način: skinute smučke staviti jednu do druge, gornje krajeve sastavljenih palica provući kroz prstenove kaiševa (vezova), krpljice uglaviti na vrhovima smučki. Pušku je najzgodnije držati na ledjima. Leći stomakom na sredinu smučki, a kretanje izazvati potiskivanjem šakama (sl. 22).

PUZANJE ČETVORONOŠKE PO DUBOKOM SNEGU

Skinute smučke uzeti u ruke za vezove, palice zadenuti za pojas, pušku staviti o vrat ili na ledja i oslanjajući se na kolena i smučke preko ruku počne se kretanje tako, da se rukama guraju smučke da klize napred naizmenično i kolenima se hoda po snegu. Ako je zaklon mali onda se može spustiti i na podlaktice (sl. 23).

BACANJE BOMBE

Da bi se mogle bacati bombe u kretanju potrebno je obe palice metnuti za pojas, s leve strane krpljicama na gore i napred. Puška se uzima u levu, a bomba u desnu odnosno obratno (sl. 24).

BACANJE BOMBE U KORAKU

Bacanje bombe u koraku vrši se na sledeći način: iskorakom leve noge izbacuje se desna ruka s bombom napred, produžujući klizanje na levoj smučki, raširiti desnu smučku u polje i izbaciti je za korak napred, potom se uzima zamah unazad sa rukom u kojoj je bomba i na sledeći levi korak vrši se izbačaj i istovremeno prati ga i desna noga koja dalje nastavlja normalno kretanje (slika 25).

BACANJE BOMBE U KLEČEĆEM STAVU

Ovaj način bacanja upotrebljava se u dubokom snegu i iza zaklona, a izvadi se na sledeći način: u klečećem stavu isturiti

levu smučku napred, desnim kolenom ostati klečeći na smučki, izvršiti zamah i izbaciti bombu odozgo ili sa strane (slika 26).

BACANJE BOMBE IZ LEŽEĆEG STAVA

Ovaj se način upotrebljava na otvorenom zemljištu kad situacija ne dozvoljava upotrebu ostalih načina bacanja. Kod ovog načina nastojati da su smučke uvek paralelne i skupljene, a vrši se na sledeći način: okrenuti se levim bokom nešto u pravcu bacanja, a noge sa smučkama privući k sebi, levom se rukom treba osloniti na ležeće palice, dići se na kolena povijenim telom unazad, vršiti zamah desnom rukom unazad, ili sa strane, brzo se dignuti, izvršiti izbačaj i odmah za izbačajem pasti na ruke. Posle pada ako se bacanje ne ponavlja uzeti pušku u stav za gađanje (slika 27).

BODOVI BAJONETOM I UDARCI PUŠKOM

Ubode bajonetom i udarce puškom smučar vrši prema situaciji, a na način kao i u borbi bez smučaka, (vidi Priručnik borba prsa u prsa izdanje G. JA). Za vreme borbe hladnim oružjem, u ovom slučaju bajonetom na pušci, voditi računa da palice budu za pojasom da ne bi smetale za vreme borbe i kako bi ih smučar mogao odmah upotrebiti za dalju vožnju. Prilikom nanošenja uboda ili udarca treba se oslanjati više na rubove smučki da ne bi došlo do klizanja i padanja u borbi.

SAVLAĐIVANJE PREPREKA

Pri kretanju ravnicom, na brdovitom ili šumovitom terenu razne prepreke treba prelaziti na sledeći način:

Niske tarabe mogu se preći tako, da smučar priđe tarabi sasvim blizu pararelno sa njom i prelaz vrši istim načinom kao što se vrši okretanje na levo-na desno krug. Ako je taraba (zid) viša i nije šiljata, onda smučar sedne na istu i pararelnim smučkama prebacuje se na drugu stranu. Ako su tarabe mnogo visoke smučke se skinu i naslone na ogradu vrhovima gore, zatim se smučar proizvoljnim načinom ispenje na ogradu (pre-

reku) prebace se smučke sa druge strane i saskoči. Kod penjanja na prepreku vezovi smučke mogu poslužiti da se na njih stane. Kod prebacivanja kod prepreke ne zaboraviti prebaciti i palice. Jedan od načina prelaženja preko tarabe pokazuje sl. 28.

PRELAZ PREKO POTOKA I JARUGA

Ovakvi prelazi vrše se najčešće na sledeći način:

ako je prepreka uža smučar se postavi pararelno sa njom i pređe običnim bočnim korakom; ako su potoci i jaruge širi prelaz se vrši preko balvana koji se postavi, ili nekim drugim načinom u svakom slučaju smučke se obavezno skidaju s nogu, a za vreme vožnje manje prepreke prelaziti terenskim korakom.

RAZNI NAČINI GAĐANJA RUČNIM ORUŽJEM

(vidi prilog II deo)

OPASNOSTI U PLANINAMA

(lavine, magla, vejavica, sunce)

Lavine. Pod lavinom podrazumevamo otiskivanje i klženje snežnih nanosa sa brda u doline. Lavine nastaju uticajem raznih uslova, a najčešće kad snegovi počinju padati početkom zime, obično su vlažni i pod dejstvom hladnoće nakon padanja na zemlju smrzavaju se i prave ledenu koru. Kada na ovaj sloj napada suvi sneg (pršić) isti se nepovezuje sa podlogom i pod zato specijalnim uslovima otiskuje se i klizi na niže. Lavina se može stvarati i u proleće kad sneg počne popuštati. Otiskivanje snega vrlo često mogu izazvati i sami smučari kada u hodanju presecaju popreko strme padine, odnosno lavinska mesta. Zbog toga treba izbegavati potpuno poprečno prelaženje ovakvih terena. U predelima gde se lavine često pojavljuju, smučari moraju ići na rastojanju 30 - 40 metara, pa i više vukući za sobom privezan lavinski kanap. Lavinski kanap je dužine 15 - 25 metara i služi nam da u slučaju zatrpavanja od lavine, možemo zatrpanog pronaći. Ako zatrpanom ne ukažemo pomoć u kratkom vremenu čeka ga neminovna smrt. Pronalaženje zatrpanih može se vršiti na više načina. Ako imamo dovoljno ljudstvu možemo vršiti prekopavanje samo uzdužnim rovovima, ili pak dugačkim

štapovima sistematski bosti u sneg. Pri ovom drugom načinu moramo paziti da ne bi zatrpane ozledili. Zabadanje treba vršiti na otstojanju 20 - 30 cm uzduž i popreko.

Magla. Iznenadne i brze promene vremena u planinama mogu biti sudbonosne ako ne poznajemo dovoljno teren i ako nismo dovoljno pripremljeni. Jedna od tih naglih promena je i magla. Magla je opasna zbog toga što se u njoj vrlo teško možemo orijentisati te prema tome vrlo lako možemo da zalutamo. Kretanje je otežano ili potpuno onemogućeno i ako se nalazimo daleko od mesta polaska preti opasnost da nas uhvati noć i samim tim i druge neprijatnosti i opasnosti. Zbog toga je potrebno da patrola ili druga formacija obavezno nosi sobom busolu (kompas) i druge instrumente za orijentaciju, zatim sveće i obavezno je ustanoviti znake pištaljkom ili pucnjevima. Svaki smučarski dom ili isturena stanica Narodne milicije u planini mora imati poveće zvono i zvoniti čim se nepogoda pojavi kako bi se prema zvuku mogli ljudi orijentisati i doći do skloništa.

Vejavica. Vrlo će se često desiti da nas vejavica iznenadi bilo za vreme obučavanja (vežbe) ili izvršenja službenog zadatka. Kao i magla, vejavica nailazi momentalno i zato se moramo pripremiti još pre polaska da nas ne bi iznenadila. Kad se odlazi na daljne maršrute bez obzira kakvo je vreme, kod polaska moramo sobom nositi najpotrebniju opremu. Pulover (obavezno vuneni) vindjaku, rukavice vunene i impregnirane, rezervni par toplog veša ili trenerku, rezervne čarape, toliko sveća da bi mogli održati plamen cele noći. Da se ne bi desilo, (što početnici vrlo često čine) da ne ponesu naznačenu opremu, voda puta (grupe ili patrole) mora naredbom regulisati da se oprema ponese. Isto tako pred početak odlaska treba izvršiti smotru.

Vrlo često će nam jake vejavice onemogućiti dalje kretanje ili povratak, pa treba ostati na mestu. Zbog toga čim se pojavi nevreme sa vejavicom treba tražiti u najbližoj okolini kakav zaklon, šumu, pastirsku kućicu, pogodnu stenu, ili pećinu i tu pripremiti konačište. Ako je sneg dubok a nema prirodnog zaklona, smučkama treba izbušiti jazbinu tolike veličine da se čovek može uvući u nju i da može sesti. Pošto se ovako pripremljena jazbina iznutra

obloži granama četinara ukoliko ih ima, ili se stavi nešto od opreme zatvori se potpuno ulaz sa snegom i tu sačeka da nepogoda prestane. U ovakvoj jazbini sigurno će mo se sačuvati od smrzavanja kao i u pećini ili nekom drugom prirodnom zaklonu. Plamen sveće mnogo će nam pomoći da održimo svoju telesnu toplotu i spasemo se od smrzavanja. Ako je sneg manji onda se jazbina treba praviti slaganjem snega kao kad se zida. Po mogućnosti jazbine trebaju biti veće da bi unutra stalo što više ljudi ili svi. Ovakve zaklone treba praviti i kad moramo prenoćiti u planini bez obzira na vreme.

Sunce. Na visinama preko 1.000 metara ukoliko tereni nisu šumoviti sunce je vrlo opasno naročito za oči. Sunčevi zraci udarajući o kristaliće snega prelamaju se i veći deo se odbija pod istim uglom, od kojih naročito ultravioletni i ultra crveni. I jedni i drugi vrlo štetno deluju na ćelijice organizma razarajući i uništavajući ih. Ćelijice očiju koje su po sebi nežne i osetljive najviše stradaju. Kao posledica dolazi do jakog zapalenja kapaka i očne jabučice, a u težim slučajevima može se i oslepiti. Zbog toga je neophodno nositi naočare u boji (najbolje odgovaraju narandžasto - zelenkaste) i moramo ih smatrati kao sastavni deo smučareve lične opreme.

Najopasnije je sunce kada probija kroz maglu pošto nas najčešće prevari tj. smatramo da nam naočari nisu potrebne.

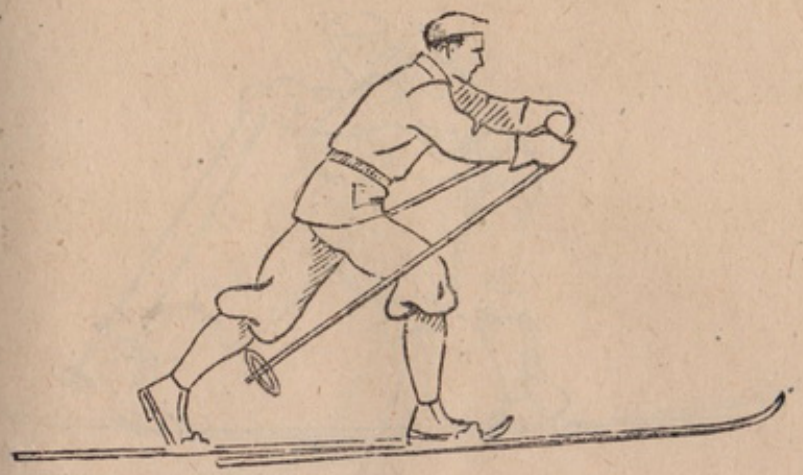
Prilog ovom Priručniku daje se i specijalna smučarska gimnastika.

Prilog uz I deo

sl. 1

sl. 1 a

sl. 1 v



sl. 2

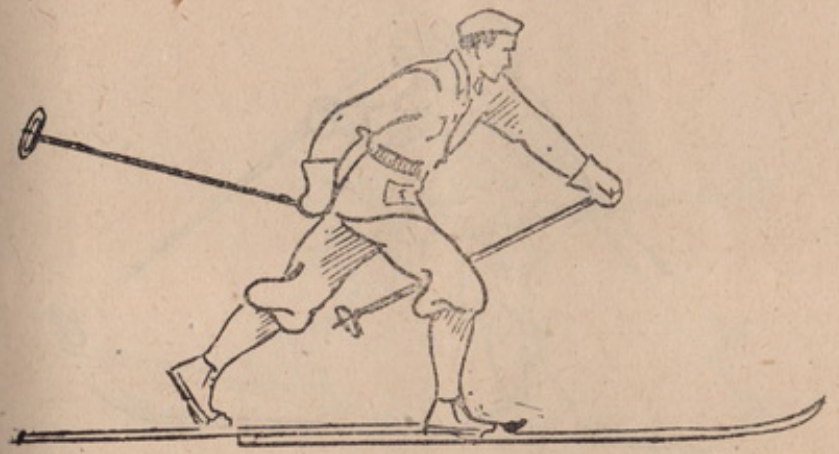
sl. 1 g

1 :

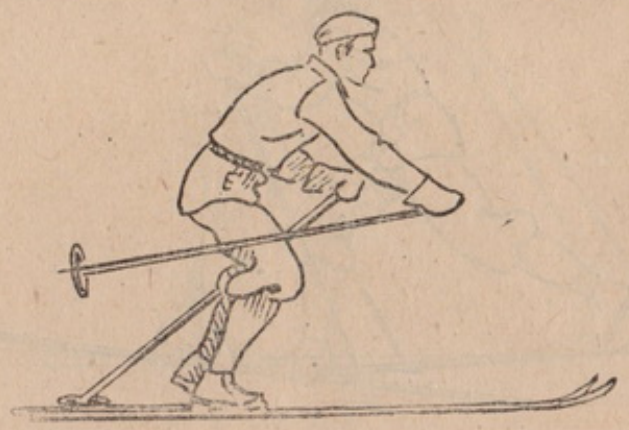
sl. 2 b

sl. 2 v

sl. 2 g



sl. 3

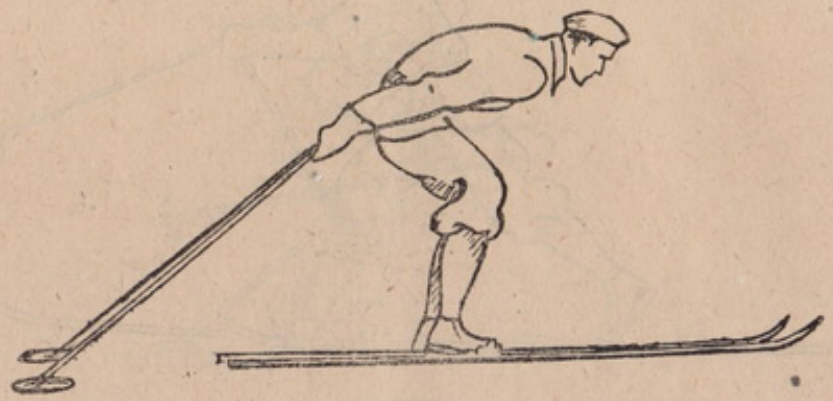


s

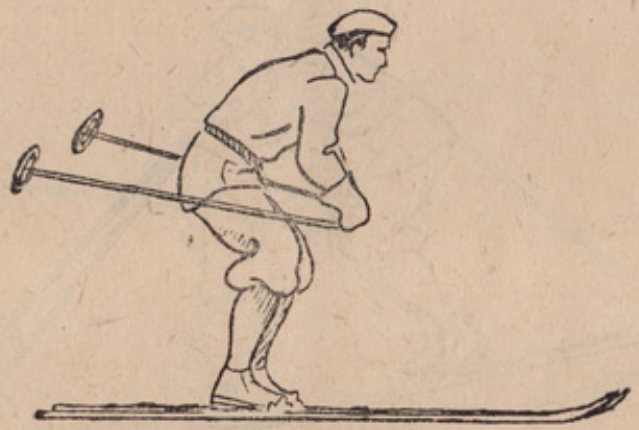
sl. 3 a

sl. 3 b

sl. 3 v



sl. 3 g



sl. 3 d

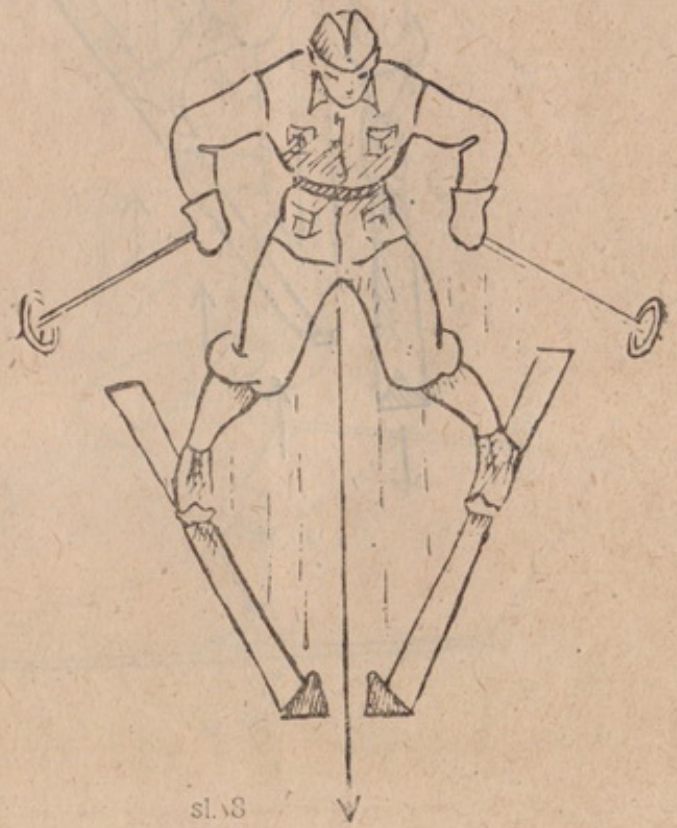
sl. 4

sl. 5

sl. 6

sl. 6 a

sl. 7



sl. 8

sl. 9

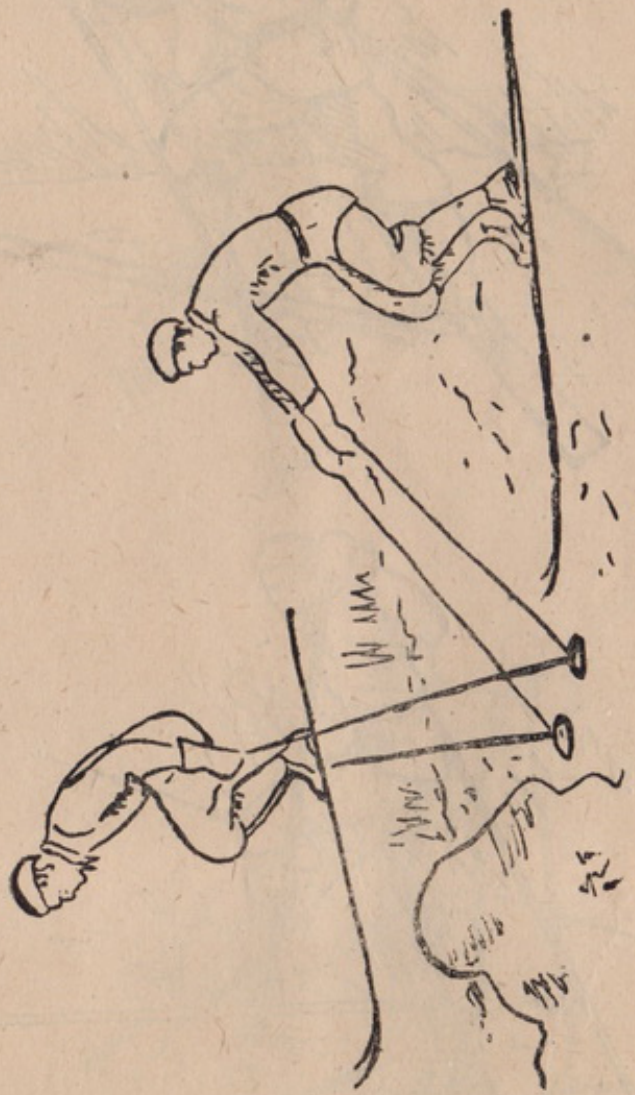
sl. 10

sl. 11

sl. 12

sl. 12

sl. 13



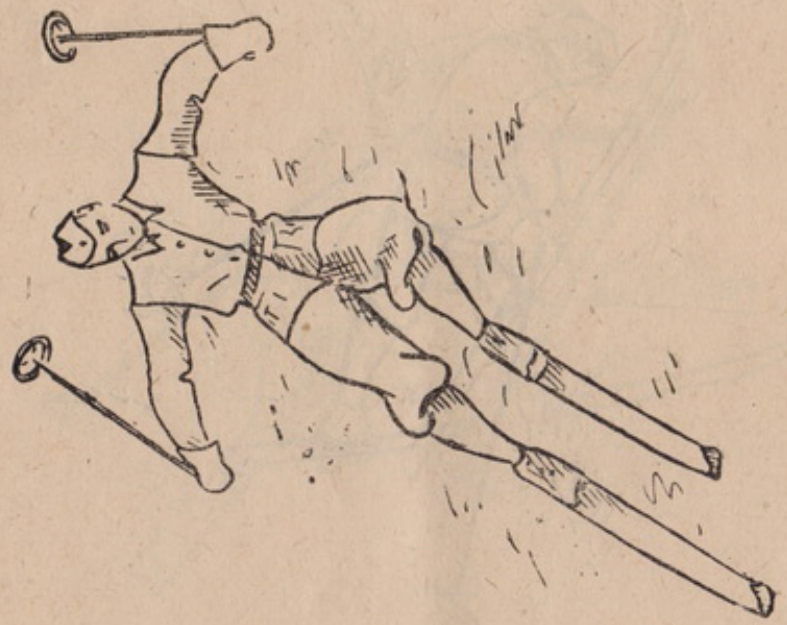
sl. 14

sl. 15

sl. 15 a

sl. 16

sl. 16 a

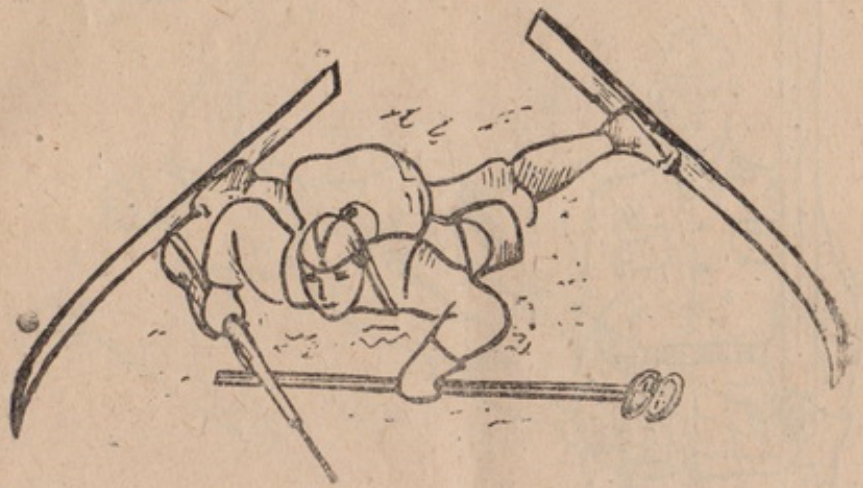


sl. 17

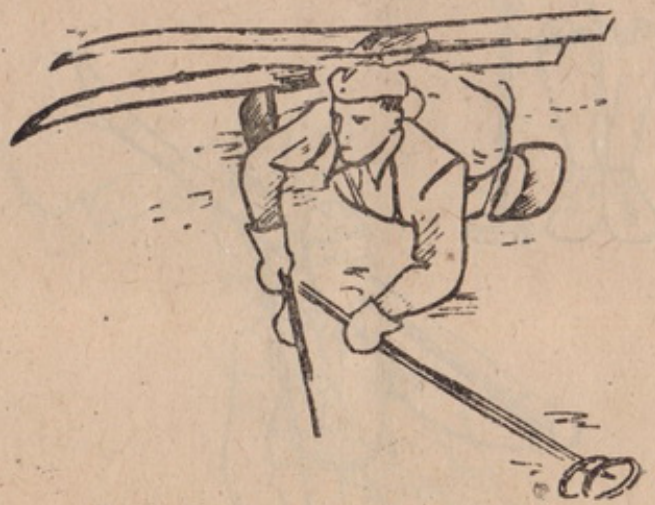
sl. 17 a

sl. 18

sl. 19



sl. 20



sl. 20

sl. 21

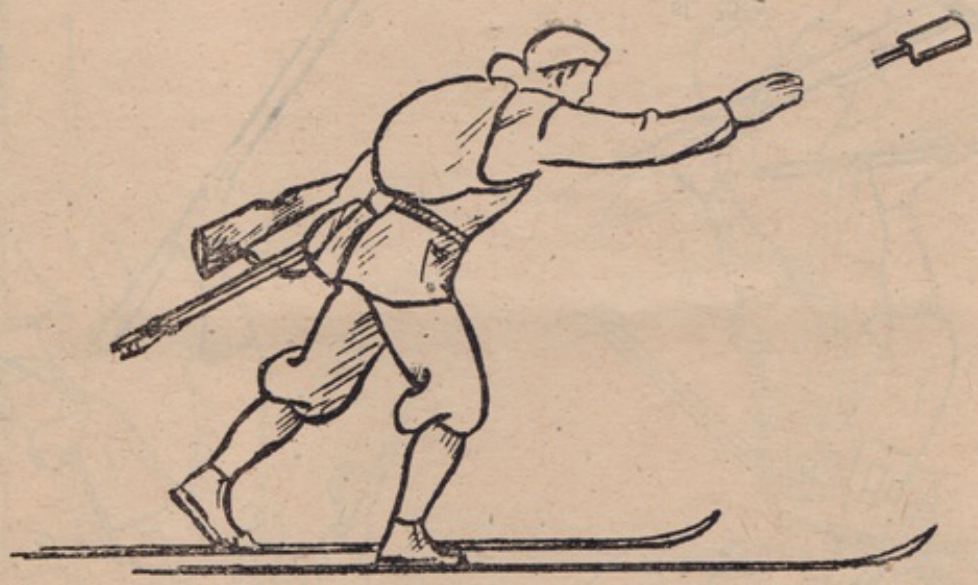
sl. 22

sl. 23

sl. 24

sl. 25 a

sl. 25



sl. 25 b

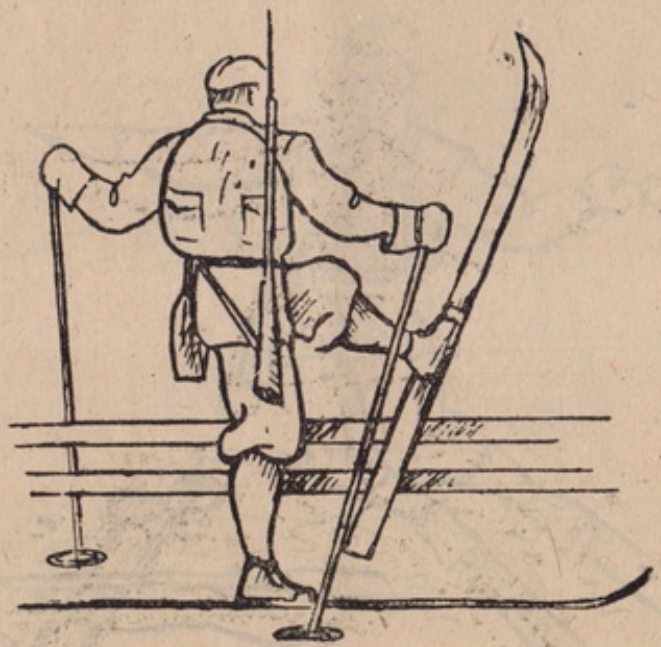
sl. 26

sl. 26 a

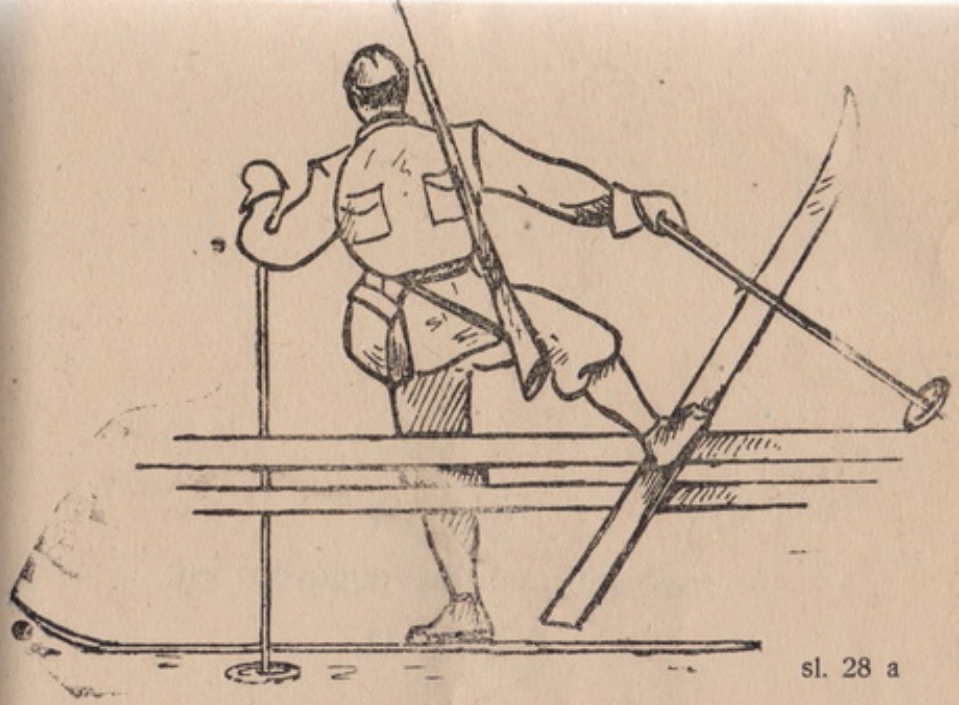
sl. 27

sl. 27 a

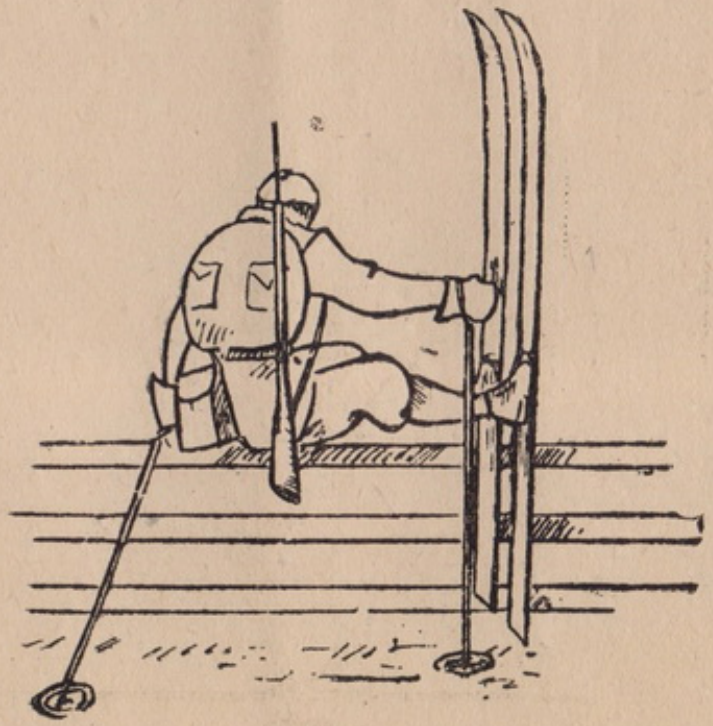
sl. 27 v



sl. 28



sl. 28 a

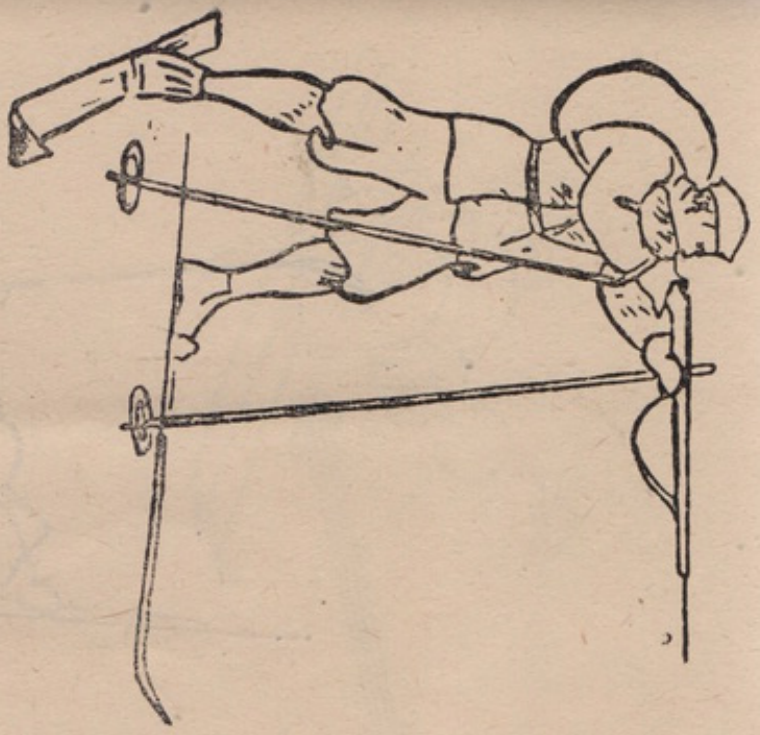


sl. 28 b

Prilog
uz strojevu obuku smučara
II deo

sl. 1

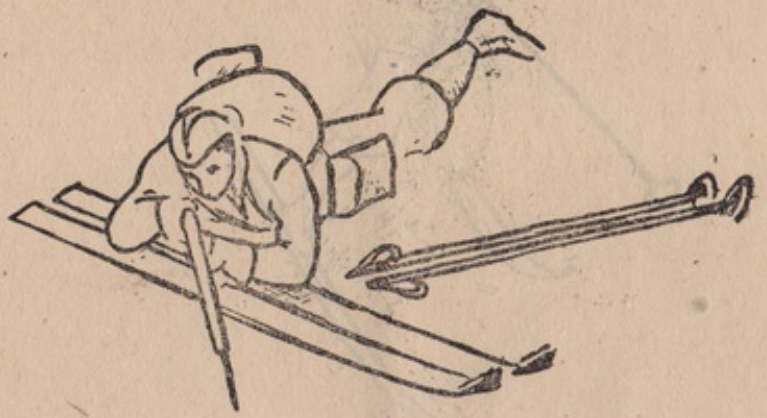
sl. 2



sl. 3

sl. 4

sl. 5



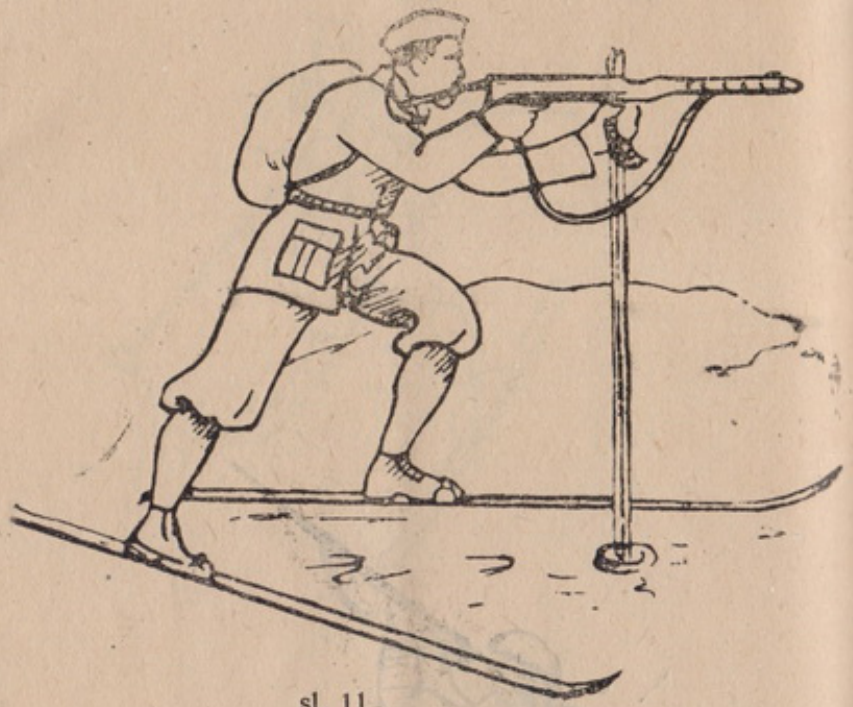
sl. 6

sl. 7

sl. 8

sl. 9

sl. 10



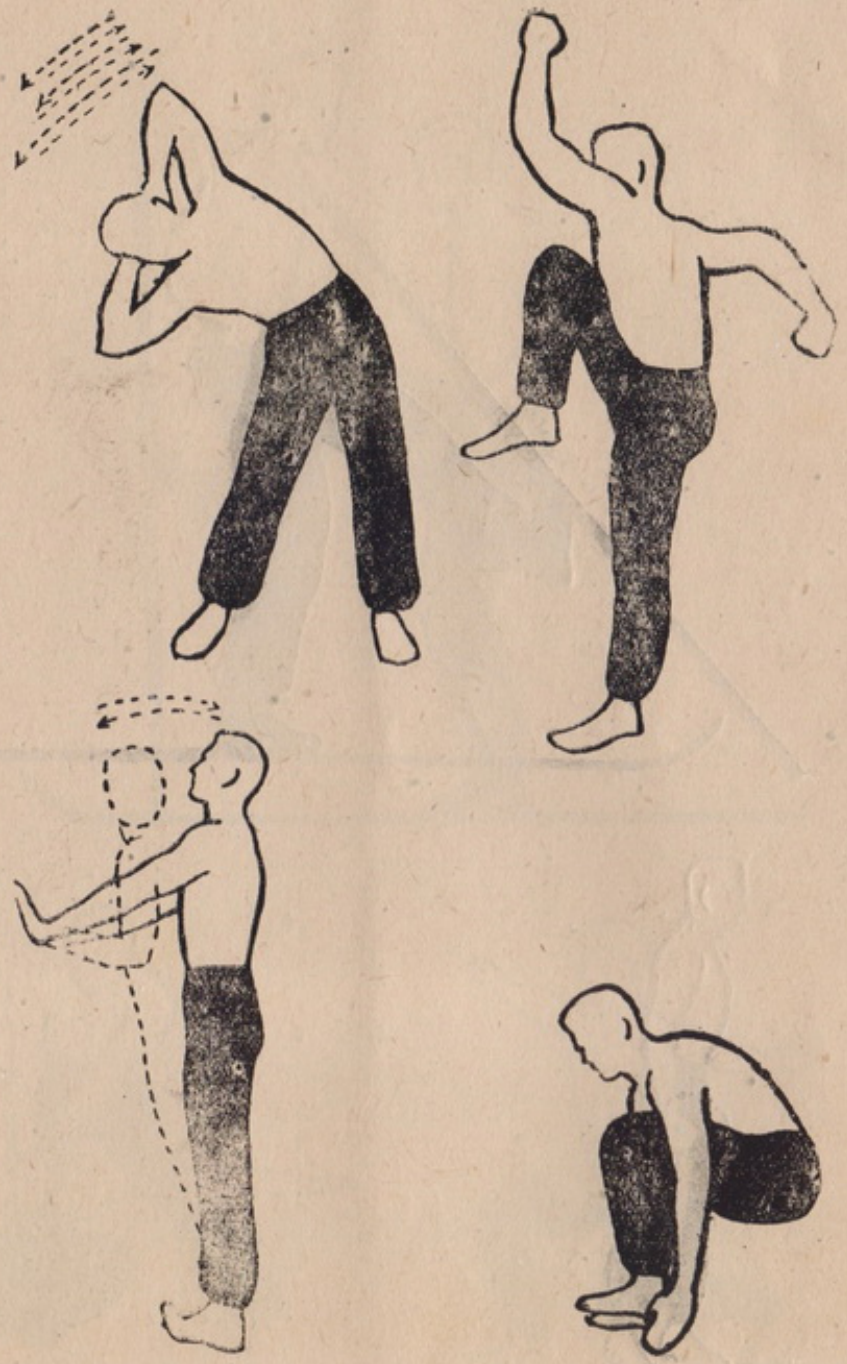
sl. 11

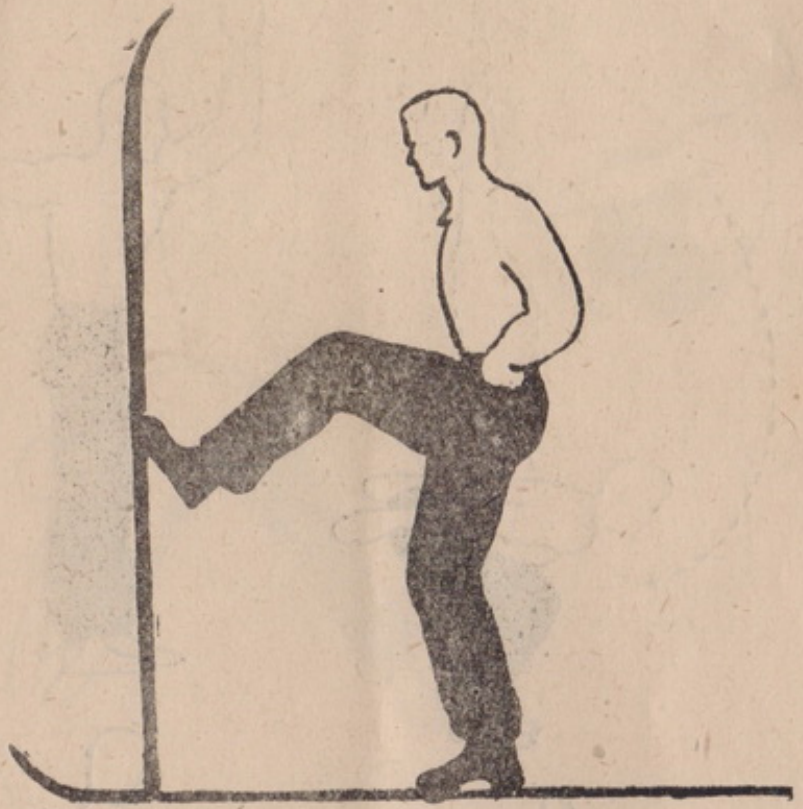
sl.12

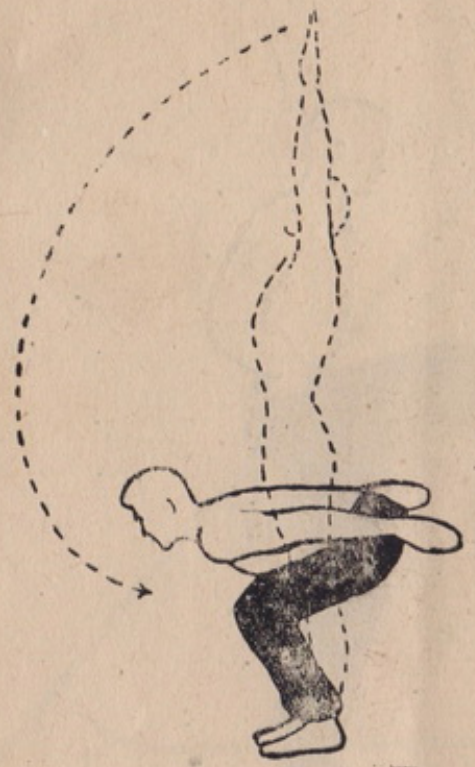
sl. 13

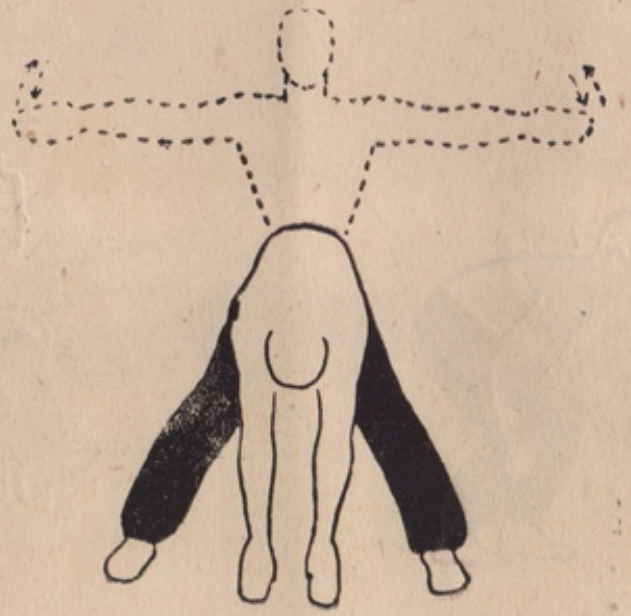
[sl. 14

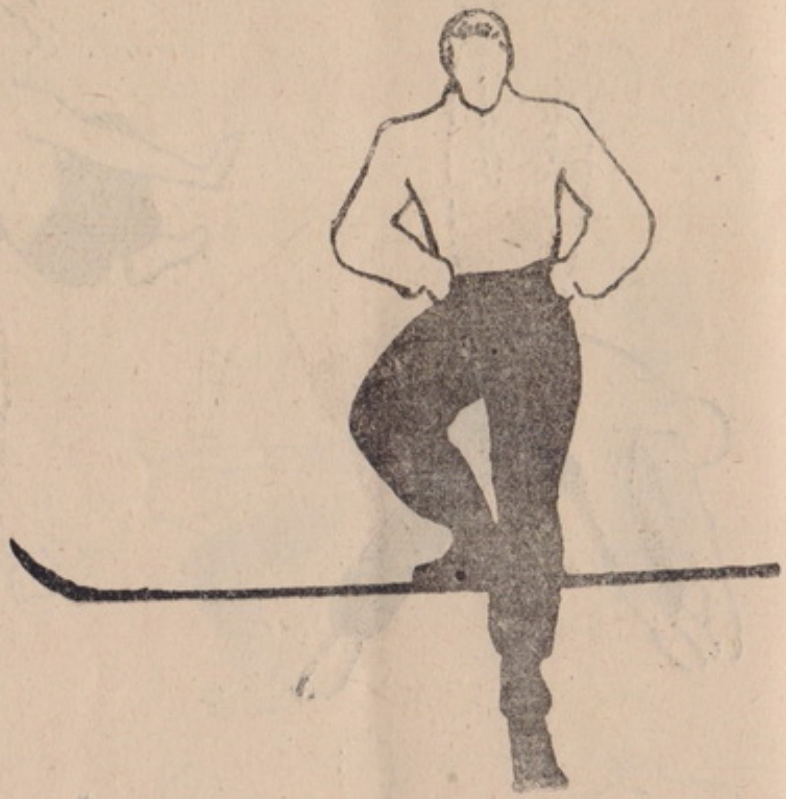
Razni stavovi
smučarske gimnastike

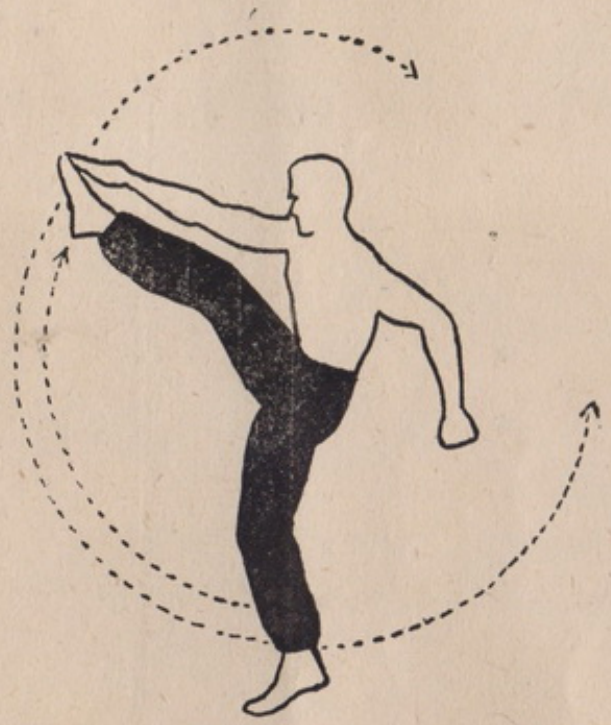












ŠTAMPARIJA GLAVNE UPRAVE NARODNE MILICIJE — BEOGRAD, 1950 GOD