

Gdzie na narty i jak się przygotować do jazdy?

Miasto
Sport
Natura

31.01.2025 g. 13:10



Zimowe szaleństwo na stoku to świetna okazja do aktywnego wypoczynku, ale warto zadbać o odpowiednie przygotowanie. Jak to zrobić opowie dr

Wojciech Bień, nauczyciel akademicki, instruktor wykładowca PZN.

- Jakie miejsce w górach poleca Pan na wyjazdy narciarskie z Opola?

- Szczególnie polecam dwa, najbliższe nam, polskie ośrodki narciarskie tj. Czarna Góra Resort oraz Zieleniec Ski Arena. To jedne z najwyższej ocenianych ośrodków narciarskich w polskich rankingach. Znajdziemy tam zróżnicowane trasy: niebieskie - dla początkujących, czerwone - dla średniozaawansowanych narciarzy i czarne - dla najbardziej wymagających entuzjastów narciarstwa. Ponadto ośrodki posiadają nowoczesną infrastrukturę wyciągową m.in. koleje krzeselkowe i gondolowo-krzeselkowe, wyciągi orczykowe oraz talerzykowe. Równie ciekawymi destynacjami dla Opolan są czeskie ośrodki narciarskie w paśmie Jeseníków (Sudety Wschodnie) takie jak: Kouty nad Desnou, Ramzova, Zlate Hory, Praded (Pradziad) czy Dolni Morava, znana nie tylko ze słynnej konstrukcji „Spacer w chmurach” (Sky Walk) oraz najdłuższego na świecie wiszącego mostu Sky Bridge (721 m), ale również z doskonałych stoków narciarskich.

- Jakie ośrodki narciarskie są najlepsze dla rodzin z dziećmi lub osób uczących się jazdy na nartach?

- Takie, które posiadają kompleksową ofertę w najbliższym otoczeniu stoków narciarskich (tj. bazę noclegową, gastronomiczną oraz uzupełniającą - tuż przy stokach). Ponadto ważne jest, aby ośrodek posiadał licencjonowane szkoły narciarskie (z licencją SITN - Stowarzyszenie Instruktorów i Trenerów Narciarstwa PZN) i wykwalifikowaną kadrę instruktorską, nowoczesną infrastrukturę dydaktyczną dla początkujących tj. wyciągi taśmowe, ogródki narciarskie z przyborami dydaktycznymi, płaskie lub lekko nachylone stoki tzw. „ośle łączki”.



- Jakich wskazówek udzieliliby Pan początkującym narciarzom którzy planują swój pierwszy wyjazd na narty?

- Przede wszystkim polecam naukę z instruktorem narciarstwa, ale takim, który posiada udokumentowane przez SITN lub inne uczelnie sportowe kompetencje w dziedzinie nauczania narciarstwa zjazdowego. Wystrzegajmy się instruktorów, którzy nie mają żadnego poświadczenia swoich kwalifikacji lub otrzymali takie z nieznanej organizacji po tygodniowym „kursie online”. Nie bójmy się także poprosić o przedstawienie dokumentu potwierdzającego kwalifikacje instruktora, do którego oddajemy na lekcję własne dziecko. Pamiętajmy ponadto o przygotowaniu fizycznym przed pierwszym kontaktem z nartami, właściwie dobranym sprzętem (narty miękkie, o długości w okolicach brody, kije o długości +/- wysokość ciała x 0,7 oraz wygodne buty o twardości nie przekraczającej 80). Pamiętajmy o kasku

obowiązkowym dla dzieci do 16 roku życia oraz właściwym stroju narciarskim.

- Jakie techniki są kluczowe do opanowania na początkowym etapie nauki?

- Pierwsze kroki na nartach zjazdowych odbywają się w terenie płaskim. Na początku oswajamy się ze sprzętem oraz śniegiem. Uczymy się elementarnych umiejętności: podchodzenia schodkowaniem, rozkrokiem (tzw. „jodełką”), obracania się przestępowaniem. I to wszystko na początku bez nart! Następnie uczymy się wpinać nartę i wszystkie elementy powtarzamy z wpiętą jedną nartą. Kolejny etap to dwie narty, pełna asekuracja instruktora i pierwsze zjazdy w skos stoku, w linii spadku stoku. Finalnymi umiejętnościami etapu początkowego są samodzielne zjazdy ucznia techniką kątową tj. pługiem i łukami płuźnymi.



- Skitury, biegówki, narty zjazdowe jaka jest różnica między tymi aktywnościami

- Narty zjazdowe służą tylko do zjazdów w dół. Narty biegowe przede wszystkim do

biegania w terenie płaskim (z niewielkimi podjazdami i zjazdami). Narty skiturowe służą do długiego podchodzenia po stokach i poza nimi (dzięki podklejonym na ślizgach „fokom”), zdobywania szczytów, a następnie (po odklejeniu „fok”) zjeżdżania. Narty zjazdowe mają usztywniony poprzez but staw skokowy, a but jest wpięty w wiązanie narciarskie, dzięki czemu możemy efektywnie zjeżdżać w dół. Narty biegowe posiadają miękkiego buta oraz „uwolnioną” w wiązaniu piętę, dzięki temu swobodnie możemy biegać. Sprzęt skiturowy jest gdzieś pomiędzy: podczas podejścia but skiturowy posiada ruchomą cholewkę, a pięta jest „wolna” – nie wpięta w wiązanie. Do zjazdu blokujemy cholewkę buta skiturowego, który staje się sztywny niczym zjazdowy oraz blokujemy piętę w wiązaniu. Ten mechanizm daje nam możliwość efektywnego podchodzenia po śniegu jak i zjazdu w dół. Warto dodać, że po pandemii COVID-19 narciarstwo skiturowe stało się bardzo popularne w naszym kraju.

- Co jest najważniejsze w zachowaniu bezpieczeństwa na stoku?

- Aby zachować bezpieczeństwo, nie doznać kontuzji i ustrzec się przed wypadkiem na stoku należy pamiętać o kilku ważnych kwestiach. Istotne jest przygotowanie fizyczne do sezonu narciarskiego i wykonanie krótkiej (5-7 minutowej) rozgrzewki rozpoczynając każdy, nowy dzień na nartach.

Ważne jest także przestrzeganie zasad *Dekalogu Narciarza*, który stworzyła Międzynarodowa Federacja Narciarska FIS. Gorąco apeluję, aby każdy, kto wybiera się na narty w nadchodzącym sezonie zimowym zapoznał się z tymi zasadami (dekalog znajdziemy wpisując słowa kluczowe w popularnej wyszukiwarce lub ChatGPT). Jeździmy w kasku narciarskim i goglach, właściwie dobranym sprzęcie narciarskim (wspomóżmy się radami fachowców) oraz właściwie dobranym do warunków ubiorze narciarskim. Przed pobytem w górach warto także zaznajomić się z mapą ośrodka narciarskiego i właściwie wybrać trasy zjazdowe z uwzględnieniem naszych umiejętności. Gdy zdarzy się wypadek na stoku udzielmy pierwszej pomocy. Zapiszmy sobie w naszych smartfonach numery ratunkowe do GOPR, TOPR: **985** lub **601 100 300** oraz zainstalujmy sobie w naszych smartfonach aplikację **RATUNEK**.

Dane kontaktowe
Urząd Miasta Opola

ul. Rynek 1A

45-015 Opole

77 45 11 800

urząd [at] um.opole.pl

www.opole.pl

Lokalizacja

Tagi
narty