2022 11 28

PRANEŠIMAS ŽINIASKLAIDAI

**Slidinėjimo profesionalas pataria, kaip pasiruošti žiemos atostogoms kalnuose**

**Per pastarąjį dešimtmetį susidomėjimas žiemos sportu Lietuvoje smarkiai išaugo. Šią tendenciją patvirtina ir kelionių organizatoriai. Visgi, slidinėjimo specialistai atkreipia dėmesį, kad rengiantis kelionei į kalnus, ypač svarbu techninis pasiruošimas: slidinėjimo pamokos su instruktoriumi, teisingas aprangos bei inventoriaus pasirinkimas.**

**Vyksta su šeimomis**

Sigita Vaitelė, „Tez Tour“ produkto vadovė, sako, kad tarp lietuvių populiariausi yra Austrijos slidinėjimo kurortai.

„Slidinėjimo kelionės į kalnus lietuviams seniai nebėra egzotika. Pastebime, kad tokio tipo keliones renkasi ne tik aktyvių atostogų entuziastai, bet ir šeimos su mažais vaikais. Pastarieji keliautojai dažniausiai renkasi Austrijoje esančius Zalcburgo Zell am See – Kaprun kurortą. Šio slidinėjimo kurorto infrastruktūra puikiai pritaikyta mažiausiems slidininkams: galima rasti slidinėjimo mokyklų, darželių, nuožulnių, plačių trasų“, – pasakoja S. Vaitelė.

Pasak jos, dar viena keliautojų pamėgta slidinėjimo kryptis Austrijoje – Tirolis. Čia yra daugiau kaip 500 kalnų viršūnių, aukštesnių nei 3 km, o šaltį saugo įspūdingas skaičius ledynų. Būtent ledynai užtikrina, kad sniego čia tikrai netrūks.

Jau spėjo keliautojų simpatijas pelnyti ir šalia Italijos sienos įsikūręs Karintijos regionas Austrijoje. Šio kalnų kurorto kokybiškos trasos bei pramogų įvairovė kasmet pritraukia vis daugiau aktyvaus poilsio mėgėjų.

**Pradėkite treniruotis Lietuvoje**

Alexander Badyanov, slidinėjimo mokyklos „DruSkiSchool“ vadovas, sako, kad norint pradėti slidinėti, papildomo fizinio pasirengimo nereikia. Svarbiausia – kreiptis į profesionalų instruktorių, kuris suplanuos treniruočių programą, atsižvelgdamas į kiekvieno fizinę formą.

„Tam, kad negaištumėte papildomo laiko mokydamiesi slidinėti ar čiuožti snieglente kalnuose ir galėtumėte mėgautis kiekviena slidinėjimo diena, pamokas rekomenduojama pradėti dar Lietuvoje. Ypač tiems, kurie planuoja savo pirmąją kelionę į kalnus“, – sako A. Badyanov.

Slidinėjimo mokyklos vadovas pabrėžia, kad dažniausiai pasitaikanti klaida, kurią kalnuose daro pradedantieji slidinėtojai – neteisingas svorio perkėlimas arba „galinė stovėsena“. Todėl pamokos su instruktoriumi gali padėti išvengti nepageidaujamų traumų.

„Į pamokas su profesionaliu instruktoriumi atvyksta ne tik pradedantys, bet ir patyrę slidinėtojai, nes tik pas profesionalus galima sužinoti apie šiuolaikinius slidinėjimo technikos niuansus. Be to, net ir patys instruktoriai nuolat tobulina savo slidinėjimo techniką, todėl egzistuoja kelių lygių, kategorijų slidinėjimo instruktoriai. Na, o kokios kategorijos instruktorius bus reikalingas jums – mokytojai nuspręs įvertinę jūsų galimybes“, – kalba ekspertas.

Kiek pamokų pradedantiesiems reikės, anot A. Badyanov, taip pat yra labai individualu ir priklauso nuo kiekvieno žmogaus. Remiantis statistika, kad pradedantysis slidinėtojas galėtų leistis nuo žalių arba mėlynų trasų savarankiškai, darydamas posūkius, kontroliuodamas greitį ir judesių kryptį, reikia nuo 3 iki 5 pamokų.

**Žiemos sportas – pagal amžių**

Kalbėdamas apie slidinėjimo pamokas vaikams, instruktorius pabrėžia, kad mokytis čiuožti su kalnų slidėmis vaikams rekomenduojama nuo 3,5 metų. Tuo metu čiuožti su snieglente – nuo 8 metų. Anot profesionalo, taip yra dėl vaikų fiziologinių bei psichologinių ypatumų.

„3,5 metų vaiko dėmesio koncentracijos pakanka tam, kad jį sudomintumėte nauja veikla. Čiuožiant kalnų slidėmis, vaiko kūno padėtis ir judesiai yra simetriški ir jo fizinis vystymasis vyksta simetriškai. O čiuožiant su snieglente, kairė ir dešinė kūno pusės dirba nevienodai, todėl iki 8-erių metų, kai vyksta aktyvus vaiko augimas, jiems geriau vengti nesimetriškų krūvių“, – pabrėžia A. Badyanov.

**Kaip išvengti traumų kalnuose?**

Ekspertas įvardijo ir pagrindinius patarimus, kurių reikėtų paisyti, norint išvengti traumų ar nemalonių situacijų kalnuose:

* Pasirūpinkite tinkama įranga. Geriausia apsilankyti specializuotoje parduotuvėje;
* Pirmomis slidinėjimo dienomis nebandykite užkariauti pačių stačiausių šlaitų viršūnių. Jėgas geriau išbandykite nuožulnesnėse vietose;
* Prieš slidinėjimą visuomet padarykite apšilimą;
* Naudokite slidinėjimui skirtas apsaugas;
* Būtinai stebėkite ir sekite trasose esančius ženklus ir laikykitės slidinėjimo kurorto taisyklių;
* Atsižvelkite į oro sąlygas – esant didelei pūgai į kalnus geriau nekilti;
* Neslidinėkite neblaivūs.

S. Vaitelė pabrėžia, kad vykstant į kalnus, labai svarbu imtis ir papildomų atsargumo priemonių.

„Siekiant išvengti galimų didelių gydymo išlaidų, prieš kelionę į kalnus rekomenduojame pasirūpinti papildomu medicininių išlaidų draudimu. Tuomet slidinėjimo atostogų metu galėsite jaustis ramiau ir drąsiau“, – kalba „Tez Tour“ atstovė.

Ji taip pat atkreipia dėmesį, kad pasitaiko atvejų, kai slidininkas sužeidžia ne save, tačiau kitą slidinėjantį asmenį. Todėl pasirūpinę papildomu civilinės atsakomybės draudimu, būsite ramūs ne tik dėl savęs, bet ir dėl aplinkinių.

Vaida Sindaravičiūtė-Kuosė

Publicum

+37060636717

vaida.kuose@publicum.lt