

ROZPOCZNIJ FERIE AKTYWNI!

KIEDY ZACZYNASZ JAZDĘ NA ŁYŻWACH...

Początkującym jazda na łyżwach wydaje się trudna do opanowania i dlatego mogą mieć oni obiekcje przed spróbowaniem tego sportu. Strach przed upadkiem lub niezgrabną jazdą odstrasza. Szczególnie, gdy wokoło jeździ wiele obcych osób, częstokroć doświadczonych łyżwiarzy, którzy zwinnie i z gracją poruszają się po lodowisku. To może zniechęcać...

NIE PRZEJMUJ SIĘ!

Ty też możesz nauczyć się dobrze jeździć i czerpać z tego nie tylko **korzyści dla zdrowia i kondycji fizycznej**, ale również mnóstwo **fajdy**. Niedługo przekonasz się, że można spokojnie i bez stresu zacząć naukę jazdy i po niedługim czasie okazuje się, że **nie jest to wcale takie trudne**, a w dodatku można czerpać z tego **dużo przyjemności!**

PIERWSZE KROKI...

Dobierz łyżwy

Łyżwy dostępne są w większości rozmiarów. Jeżeli na początek nie możesz się zdecydować, jakie łyżwy wybrać, spróbuj wypożyczyć parę bezpośrednio na lodowisku, na którym chcesz ćwiczyć. Nie zaszkodzi też zapytać o pomoc przy doborze kogoś w wypożyczalni lub sklepie (kiedy już zdecydujesz się na zakup własnej pary). Nie trzeba kupować łyżew z najwyższej półki ale należy zadbać o ich jakość - łyżwy niskiej jakości to ból nóg i brak frajdy z jazdy.

Pamiętaj aby **dobrze dopasować** łyżwy!

Spróbuj chwilę pochodzić

Na początku dobrze jest pochodzić trochę w łyżwach, zanim wejdiesz na lodowisko. Przy lodowiskach z reguły jest gumowa mata lub wykładzina chroniąca ostrza łyżew przed tępieniem się. Możesz pochodzić po tej macie - w ten sposób zaczniesz uczyć się **jak łapać równowagę**, zanim wejdiesz na lód. Pamiętaj tylko, że najlepiej jest mieć w trakcie chodzenia założone nakładki na płozy. Nigdy nie chodź płozą łyżwy bezpośrednio po betonie - zniszczysz sobie w ten sposób swoje łyżwy!

Wejść na lód

Podejdz do bramki i trzymając się bandy wejdz na lód. Na początku będziesz mieć problemy z utrzymaniem równowagi, kontakt z lodem może być dla Ciebie nowością. Pamiętaj, że najważniejsze jest się nie denerwować - **bądź zrelaksowany i spokojny**, nie bądź spięty. W razie potrzeby możesz poprosić kogoś, aby asystował Ci przy pierwszych krokach na lodzie. Idź wzdłuż bandy, trzymając się jej ręką. Nie obawiaj się osób przejeżdżających obok Ciebie, będą Cię mijać w bezpiecznej odległości. **Po chwili wyczujesz lód** i będziesz pewniej poruszać się po jego powierzchni.

Naucz się trzymać równowagę

Ugnij lekko nogi w kolanach i pochyl się trochę **do przodu**, nie do tyłu. Rozłóż ręce na wysokości trochę poniżej ramion. Nie trzymaj się już niczego, odejdź kawałek od bandy.

Teraz musisz pochylić się bardziej do przodu. Wyciągnij ręce przed siebie i przykucnij. Powtórz to kilka razy. Dzięki temu wyczujesz środek swojej równowagi i przygotujesz nogi do jazdy. Gdy poczujesz się pewniej zacznij **powoli jechać do przodu** i spróbuj zrobić kilka przysiadów w trakcie jazdy.

Naucz się upadać i podnosić

W trakcie jazdy na łyżwach na pewno zdarzy Ci się upaść. Dlatego najlepiej jest przygotować się do tego. Jeżeli poczujesz, że za chwilę upadniesz, pochyl się do przodu i zacznij kucać. Nie odchylaj się do tyłu bo istnieje ryzyko, że uderzysz głową o lód. Upadając spróbuj przechylić się na bok i wyciągnąć ręce, żeby zamortyzować upadek (od razu, gdy spadniesz zaciśnij pięści, żeby nie wystawiać przed siebie palców, żeby inny łyżwiarz po nich nie przejechał).

Staraj się nie leżeć za długo po upadku, żeby nikt na Ciebie nie najechał. Leżąc długo stwarzasz zagrożenie dla siebie i innych osób przebywających na lodowisku. Ustaw się w pozycji na kolanach i oprzyj dłonie o lód pomiędzy nogami. Zacznij podnosić się na obu nogach, odpychając dłońmi. Twoje nogi mogą zacząć się rozjeżdżać, dlatego rób to powoli i pamiętaj, żeby pochylać się w przód. Jeżeli taka technika będzie sprawiać Ci trudności, spróbuj rozłożyć ręce na boki i wstawić między nie jedną z nóg, a następnie przy rozpoczęciu podnoszenia się - drugą.

Zacznij jeździć

Przez chwilę możesz spróbować chodzić po lodzie, tak jak ćwiczyłeś przed wejściem na lodowisko. Spróbuj i prawdopodobnie ruszysz delikatnie do przodu. Kiedy już będziesz jechać, odpoczywaj, czyli staraj się posuwać do przodu bez odpychania nogami. Następnie spróbuj już pojechać właściwie - stań lewą nogą, a prawą zacznij odpychać się za siebie i lekko na bok, tak jakbyś odgarniał nią śnieg. Po chwili wróć prawą nogą i powtórz to samo z lewą, odpychając ją za siebie i na lewo. Jeśli będziesz odpychać się mocniej, nabierzesz większej prędkości.

Naucz się hamować

Żeby zahamować, rozstaw szerzej nogi i jedną z nich postaw lekko w poprzek, tak żeby łyżwa zaczęła hamować drapiąc o lód. Po chwili spróbuj postawić w poprzek również drugą łyżwę. Nie rozstawiaj nóg za daleko od siebie, żeby się nie rozjechały.

Staraj trzymać się naszych wskazówek i pamiętaj, żeby nie zniechęcać się jeśli na początku nie będzie Ci dobrze szło. Po pierwszych kilku próbach poczujesz "rytm" i zaczniesz jeździć coraz lepiej.

Jak być bezpiecznym jeżdżąc na łyżwach?

- wybieraj lodowiska ze sztuczną nawierzchnią, które obsługiwane są przez profesjonalnych pracowników zapewniających bezpieczeństwo na lodowisku,

- zwróć uwagę na jakość lodu – czy tafla jest systematycznie czyszczona, nie ma niepotrzebnych zgrubień, wyłobień itp.,
- bandy oraz wyjście na lodowisko powinny być dobrze zabezpieczone, elementy wystające chronione specjalnymi osłonami, dojście do szatni wyłożone gumowymi matami,

Ubiór

Niezależnie od tego, czy wybieramy się do krytej hali, czy pod namiot, czy na odkryte lodowisko, musimy pamiętać żeby mieć:

1. **Rękawiczki.** Najlepiej pięciopalczaste (dobrze jest też mieć jedno na zmianę). Na początku przewracamy się często, a kontakt z zimnym lodem może być przykry. Rękawiczki są też ważne z innego powodu - nie lubimy siać grozy, ale nie trzeba wielkiej wyobraźni, żeby przewidzieć, co się stanie, jeśli się przewrócimy i ktoś najedzie nam na dłoń. Bez rękawiczek może się to skończyć bardzo źle. Tyczy się to nie tylko dzieci początkujących. Te bardziej zaawansowane chętnie się ścigają, bawią w berka i im też zdarzają się upadki.

2. **Kask.** Bezwzględnie w przypadku początkujących dzieci, które nie mają jeszcze tak dobrze rozwiniętej koordynacji i równowagi. Wystarczy chwila nieuwagi, nogi uciekają do przodu, dziecko przewraca się na plecy i może uderzyć głową o lód. W kasku nic się nie stanie. Jeśli wybieramy się na ślizgawkę z dzieckiem bardziej zaawansowanym, można pomyśleć o specjalnie usztywnianej czapce. Na ślizgawki przychodzą różne osoby. Zdarzają się też tacy, którzy bardzo lubią prędkość, co nie zawsze niestety idzie w parze z wysokimi umiejętnościami. Dlatego przezorny zawsze ubezpieczony i lepiej jest mieć na głowie kask.

3. Grubsze, oddychające **spodnie** Niwelują ból przy upadkach i dają poczucie komfortu. Pomyślcie sami, czy dobrze czulibyście się siadając w dżinsach na śniegu lub wilgotnym podłożu?

Ogólna zasada jest taka, ubieramy się wygodnie, "na cebulkę", długie szaliki zostawiamy w domu. Kurtki, nie **płaszcz**. Zapinamy okrycie przed wejściem na taflę. Nie robimy z siebie batmana.

Jazda na łyżwach – kontuzje

Rekreacyjne uprawianie łyżwiarstwa rodzi ryzyko kontuzji związanych z upadkami na taflę. Przyczyny mogą być różne – nieumiejętna jazda, tłok na lodowisku, przecenianie własnych możliwości... Zwykle tacy łyżwiarze wychodzą po treningu ze stłuczeniami, siniakami, skręceniami stawu skokowego i kolanowego czy złamaniami rąk. Rzadziej zdarzają się poważniejsze kontuzje np. złamanie nóg, kręgosłupa, urazy głowy.

W zakresie jazdy na łyżwach powtarza się jak mantrę, by uważać na palce. Łyżwy są ostre – nikt nie zaprzeczy, że mogą narobić sporo szkód. **Mitem jest jednak, że częstym urazem w tym sporcie jest odcięcie palców.** Łyżwiarze zwykle noszą rękawice, które zabezpieczają ich przed podobnymi zagrożeniami. Mimo to, zdarza się, że ostrze łyżew przecina ścięgna czy zadaje głębokie rany. Uważać na palce trzeba – nie trzeba jednak bać się, że je stracimy.

Jak zwiększyć bezpieczeństwo łyżwiarzy?

Główną rolę odgrywa prawidłowa technika jazdy – podobnie jak w przypadku hokeja na lodzie. Doskonalenie własnych możliwości pozwoli na bardziej świadomą jazdę i unikanie zbędnych upadków. Warto również zaopatrzyć się w kask, ochraniacze oraz rękawice. W ten sposób zdecydowanie zmniejszy się ryzyko kontuzji. Co więcej, skręcenia stawu skokowego często wynikają z założenia zbyt luźnych łyżew. Należy więc pamiętać o odpowiednim dopasowaniu sprzętu sportowego.

Łyżwiarze podczas treningu powinni być czujni i skupieni. Na lodowiskach zwykle przebywa dużo osób o różnym stopniu zaawansowania. Jazda na łyżwach jest więc wyjątkowo nieprzewidywalna – trzeba mieć oczy dookoła głowy. Po upadku – należy jak najszybciej wstać. W ten sposób nie tylko unikniemy kontuzji, lecz także zwiększymy bezpieczeństwo pozostałych łyżwiarzy. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że łyżwiarz nie wyhamuje i wpadnie na leżącego.

Jak prawidłowo upadać podczas jazdy na łyżwach?

1. Upadek w tył: Przyciągnij brodę do klatki piersiowej (uchronisz głowę przed urazem);
2. Przeczucowanie upadku: obniż środek ciężkości ciała (ugnij nogi), zmniejszysz tym samym wysokość upadku – będzie mniej bolesny;
3. Nie amortyzuj upadku podpierając się rękoma - ryzykujesz urazem nadgarstka. Znacznie lepiej jest obić sobie pośladek :)
4. Poćwicz upadanie do tyłu (z punktu pierwszego) na miękkiej powierzchni np. na łóżku;Warto poćwiczyć upadek szczególnie w tył z nawykiem chowania głowy- imitując go na miękkim podłożu, np. na materac, na łóżko.
5. Wyćwicz kontrolowane upadki. Zacznij od niskiej pozycji, następnie stopniowo zwiększaj wysokość oraz szybkość jazdy przed upadkiem;
6. Rozluźnij się podczas jazdy – spięte ciało gorzej znosi upadki.

Na upadek praktycznie nie można się przygotować, gdyż zazwyczaj dzieje się bardzo szybko, niespodziewanie. Jednak ćwicząc pewne odruchy, będziemy automatycznie prawidłowo „układać się” do upadku unikając nieprzyjemnych jego konsekwencji. Oto zasady, o których warto pamiętać:

1. Gdy czujesz, że za chwilę możesz upaść, zniż środek ciężkości ciała (ugnij nogi w kolanach - jakby do przysiadu). Wysokość, z której upadniesz ma niebagatelne znaczenie.
2. Ucz się kontrolowanych upadków z pozycji niskich i stopniowo przechodź do pozycji wysokich, czyli upadków ze stania. Zwiększaj też szybkość jazdy przed upadkiem.

Jeśli zastosujecie się do naszych rad, to gwarantujemy, że miło i w ruchu spędzicie czas - w zdrowym ciele zdrowy duch!

Dobrej zabawy i aktywnego wypoczynku!!!