

# ĚTSKÉ STRÁNKY

## VEVERKA RADÍ: JAK SI KOUPIŤ LYŽE



### **DĚLKA LYŽÍ:**

*POKUD NA BĚŽKÁCH ZAČÍNÁTE, MŮŽETE SI KOUPIŤ LYŽE KRATŠÍ, NEŽ JE VAŠE VÝŠKA. A NEBO STEJNĚ VELKÉ, ROZHODNĚ NE VĚTŠÍ. S VAŠÍM VĚKEM POROSTOU I BĚŽKY, KTERÉ BYSTE MĚLI MÍT.*



### **STABILNĚJŠÍ ZAČÁTEK:**

*PTEJTE SE NA TAKZVANÉ TURISTICKÉ BĚŽKY, KTERÉ JSOU ŠIRŠÍ, STABILNĚJŠÍ A PRO ZAČÁTEČNÍKY TÍM PÁDEM VHDNĚJŠÍ. UŽIJETE SI VÍCE ZÁBAVY. A NEBUDETE TAK ČASTO NA ZEMI. VLASTNĚ NA SNĚHU.*



### **KDO MAŽE, TEN JEDE:**

*PRO ÚPLNÉ ZAČÁTKY JE MOŽNÉ POŘÍDIT TAKÉ BĚŽKY SE ŠUPINAMI. ALE POKUD SE CHCETE LYŽE NAUČIT TAKÉ MAZAT, JAKO TO DĚLAJÍ DOSPĚLÍ, JE LEPŠÍ POŘÍDIT SI BĚŽKY MAZACÍ. A NAVÍC TO LÉPE POJEDE.*



### **ZAČNĚTE S KLASIKOU:**

*NESNAŽTE SE BRUSLIT, JAKO TO VIDÍTE U DOSPĚLÝCH, ALE ZAČNĚTE S KLASICKÝM ZPŮSOBEM BĚHU. PAMATUJTE, ŽE VŠECHNO MÁ SVŮJ ČAS. AŽ POZNÁTE BĚŽKY A SVÉ SCHOPNOSTI, MŮŽETE POKROČIT DÁLE K BRUSLENÍ.*

[www.jiz50.cz](http://www.jiz50.cz)

1

# ĚTSKÉ STRÁNKY

## VEVERKA RADÍ: POPRVÉ NA LYŽÍCH



**ZVOLTE VHDNOU TRAŤ:**  
NEJLÉPE JE POSTAVIT SE POPRVÉ NA LYŽE NA ROVINĚ, PŘÍPADNĚ NA MÍRNĚ ZVLNĚNÉM TERÉNU. VYHNĚTE SE PRUDKÝM KOPCŮM A NEROVNÉMU POVRCHU TRATI. IDEÁLNÍ NA ZAČÁTEK LYŽOVÁNÍ JE SNÍH „PRAŠAN“.



**ZAČÍNEJTE POSTUPNĚ:**  
NEJPRVE NA LYŽÍCH ZÍSKEJTE ROVNOVÁHU A SEBEJISTOTU. NECHTE SE JEN TAK TAHAT OD RODIČŮ. NAUČTE SE POUŽÍVAT HŮLKY, BUDETE JE POTŘEBOVAT. POSTUPNĚ PŘIDÁVEJTE DALŠÍ TECHNIKY, ALE NIKAM NEPOSPÍCHEJTE.



**NAUČTE SE BRZDIT:**  
TECHNIKA PLUHU JE SNADNÁ A ÚČINNÁ. SICE Z POČÁTKU BUDETE PŮSOBIT TROCHU NEMOTORNĚ, ALE VELMI RYCHLE SE JI NAUČÍTE.



**VŠEHO S MÍROU:**  
ŽÁDNÝ UČENÝ Z NEBE NESPADL. PROTO NĚJAKÝ TEN PÁD ROZHODNĚ NEZNAMENÁ, ŽE JSTE NEŠIKOVNÍ. V PRVNÍCH DNECH LYŽOVÁNÍ SE DOPORUČUJÍ SPÍŠE KRÁTKÉ INTERVALY, NEŽ DLOUHODOBÉ TÚRY.

[www.jiz50.cz](http://www.jiz50.cz)

# ĚTSKÉ STRÁNKY

## VEVERKA RADÍ: BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ



### **POČASÍ:**

*NEŽ VYRAZÍTE NA BĚŽKY, ZJISTĚTE SI, JAKÉ MÁ BÝT POČASÍ. NEZAPOMEŇTE, ŽE HORY JSOU ZRÁDNÉ A POČASÍ SE NA NICH RYCHLE MĚNÍ.*



### **OCHRANNÉ POMŮCKY:**

*PŘEDEVŠÍM POKUD JE SNÍH NAMRZLÝ, NEMĚLI BYSTE ZAPOMÍNAT NA HELMU NEBO ALESPŇ NA SILNOU ČEPICI. PŘÍPADNĚ MŮŽETE POUŽÍT TAKÉ CHRÁNIČE LOKTŮ A KOLEN.*



### **TEPLĚ OBLEČENÍ:**

*NEBERTE SI VZOR Z OSTRŘÍLENÝCH HORALŮ, KTEŘÍ JSOU ZVYKLÍ LYŽOVAT NALEHKO. PRO ZAČÁTEK VOLTE TEPLEJŠÍ OBLEČENÍ, NEZAPOMEŇTE NA ČEPICI, RUKAVICE A DOBRÉ PONOŽKY, NEJLÉPE PODKOLENKY. POKUD SE CÍTÍTE PROCHLADLÍ, JDĚTE SE RADĚJI OHŘÁT DO CHATY.*



### **HORSKÁ SLUŽBA:**

*TÍM, KDO VÁM KDYKOLI POMŮŽE, JE HORSKÁ SLUŽBA. NEŽ ZAČNETE LYŽOVAT, ZJISTĚTE SI NA NÍ ČÍSLO A ULOŽTE JEJ DO MOBILNÍHO TELEFONU. TEN SI BERTE VŽDY S SEBOU. NĚKOMU Z BLÍZKÝCH NEBO PŘÍMO NA HORSKÉ CHATĚ VŽDY ŘEKNĚTE, KAM SE CHYSTÁTE.*

[www.jiz50.cz](http://www.jiz50.cz)

# ĚTSKÉ STRÁNKY

## VEVERKA RADÍ: PRAVIDLA JÍZDY V BÍLÉ STOPĚ



### **BÍLÁ STOPA:**

LYŽAŘSKÁ TRÁŤ JE TECHNICKY UPRAVENÁ DRÁHA PRO BĚŽKAŘE. I NA NÍ PLATÍ PRAVIDLA A KAŽDÝ DOBRÝ LYŽAŘ BY SE PODLE NICH MĚL CHOVAT.



### **NENIČTE STOPU:**

NIKDY STOPU NEBOŘTE, NENIČTE JÍ. NEZAPOMEŇTE, ŽE NENÍ URČENA JEN VÁM. CHCETE-LI JI V PRŮBĚHU JÍZDY OPUSTIT, UČIŇTE TAK ÚKROKEM STRANOU, NEPROJÍZDĚJTE JI.



### **DÁVEJTE PŘEDNOST:**

NEZAPOMEŇTE NA SLUŠNÉ VYCHOVÁNÍ. JE-LI TRÁŤ JEN JEDNOSTOPÁ, UVOLNĚTE STOPU VELKÝM SKUPINÁM, STARŠÍM LYŽAŘŮM, PŘÍPADNĚ PROFESIONÁLŮM. JE-LI NA TRATI PŘÍKÁZANÝ SMĚR JÍZDY, DODRŽUJTE JEJ.



### **POZOR NA PŘÍRODU:**

NEJEZDĚTE MIMO TRATĚ URČENÉ BĚŽKAŘŮM. PŘEDEVŠÍM V CHRÁNĚNÝCH OBLASTECH ZA TO MŮŽETE DOSTAT VELKOU POKUTU. MOHLI BYSTE PONIČIT CHRÁNĚNÉ ROSTLINY, PŘÍPADNĚ PLAŠIT LESNÍ ZVĚŘ. DOBRÝ LYŽAŘ MÁ PŘÍRODU V ÚCTĚ A PODLE TOHO SE K NÍ CHOVÁ.

[www.jiz50.cz](http://www.jiz50.cz)