



## Bezpečnost při lyžování dětí ve volném terénu

RNDr. Jan Pala, Ph.D.

3. Lékařská fakulta Univerzity Karlovy Praha

Komise tradičního skialpinismu Českého horolezeckého svazu

# Bezpečnost při lyžování dětí ve volném terénu

Jan Pala

Komise tradičního skialpinismu ČHS  
3. LF UK Praha

27. Pelikánův seminář  
29. 10. 2015 Moravský kras

# Kdy začít?

- Obecně s lyžováním dětí na běžkách, sjezdovkách i ve volném terénu je možné začít od utlého věku – 3+ let
- Začátek výuky děti souvisí s individuálním vývojem dítěte
- Komerční lyžařské školy v zahraničí nabízí freeridové programy pro děti ve věku od čtyř let
- V podmínkách pro dětský freeridový program většinou je „bezpečné“ sjíždění černé sjezdovky
- Pokud děti nemají „závodní“ ambice, tak je dobré jít do volného terénu předtím, než se začnou na sjezdovce nudit



# Jak začít?

- Ideální začít s dětmi na běžkách – pro získání citu pro správnou rovnováhu





# Jak začít?

- Ideální začít s dětmi na běžkách – pro získání citu pro správnou rovnováhu



# Jak začít?

- Naučit se základní pohybové dovednosti na sjezdovkách
- Děti to musí bavit





# Jak začít?

- Pokročilejší techniky na sjezdovkách
- **Děti to musí bavit**



# Do volného terénu – cit pro sních

- Válení se ve sněhu a hrabání...





# Do volného terénu – cit pro sních



# Řídký les

- Koruny stromů vysoko
- **VŽDY** lyžařské brýle kryjící bezpečně oči



# Volné pláň

- Bezpečný „dojezd“ při případném pádu





# Volné pláň

- Bezpečný „dojezd“ při případném pád



# Lavinová prevence

- Nácvik práce s lavinovými vyhledávači
- Kopání ve sněhu – musí děti bavit



# Švýcarsko

- Jízda na laně
- Nedostatečná technika sjezdu





# Slovenský dětský skialp

- Má **smysl** tahat malé děti na skialp?
- Jeden sjezd denně, nedostatečná technika sjezdu u dětí



# Co hrozí ve volném terénu

- Najetí na skryté překážky – skála, větve stromů
- Srážka se stromem
- Napíchnutí na větev
- Nevhodný dopad po skoku
- Silné sluneční záření
- Splaz nebo lavina



# Výsledek

- Zlomeniny končetin
- Poškození kloubů a vazů
- Podchlazení
- Omrzliny





# Předcházení

- Děti by se měly naučit velmi dobře „číst“ terén
- Cit pro sních
- Co nejlepší sjezdová technika
- Vhodné vybavení (od lyží přes oblečení + páteřák)
- Odstranění poutek lyžařských holí



# Děti ve volném terénu - shrnutí

- Začít je možné od věku 3-4 let
- Získat co nejlepší rovnováhu na lyžích – běžky, sjezdovky
- Naučit se bezpečně sjíždět červené a černé sjezdovky
- Skoky, přejíždění a objíždění terénních nerovností
- Řídký les
- Volné pláně s hlubokým sněhem
- Získání citu pro sníh
- **Vhodné vybavení a oblečení**
- Lavinová prevence
- Netahat děti na tulení pásy...

