



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Název školy	Gymnázium Josefa Ressela, Chrudim, Olbrachtova 291
Název a číslo OP	OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost, CZ. 1.5, Název projektu: Inovace ve vzdělávání na Gymnáziu Chrudim, reg.č.:CZ.1.07/1.5.00/34.0249
Název šablony klíčové aktivity	III/2 Zvyšování kvality výuky prostřednictvím ICT
Tematická oblast (předmět)	TĚLESNÁ VÝCHOVA
Název sady vzdělávacích materiálů	LYŽOVÁNÍ, SNOWBOARDING, BĚH NA LYŽÍCH
Jméno tvůrce vzdělávací sady	Martin Hroch
Číslo sady	III/2-10-1-09
Anotace	MAZÁNÍ A ÚDRŽBA LYŽÍ, BĚŽEK A SNOWBOARDŮ
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, třídy 1.A, 1.B, 5.E, dne 24.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)



MAZÁNÍ A ÚDRŽBA

LYŽÍ, BĚŽEK A SNOWBOARDŮ

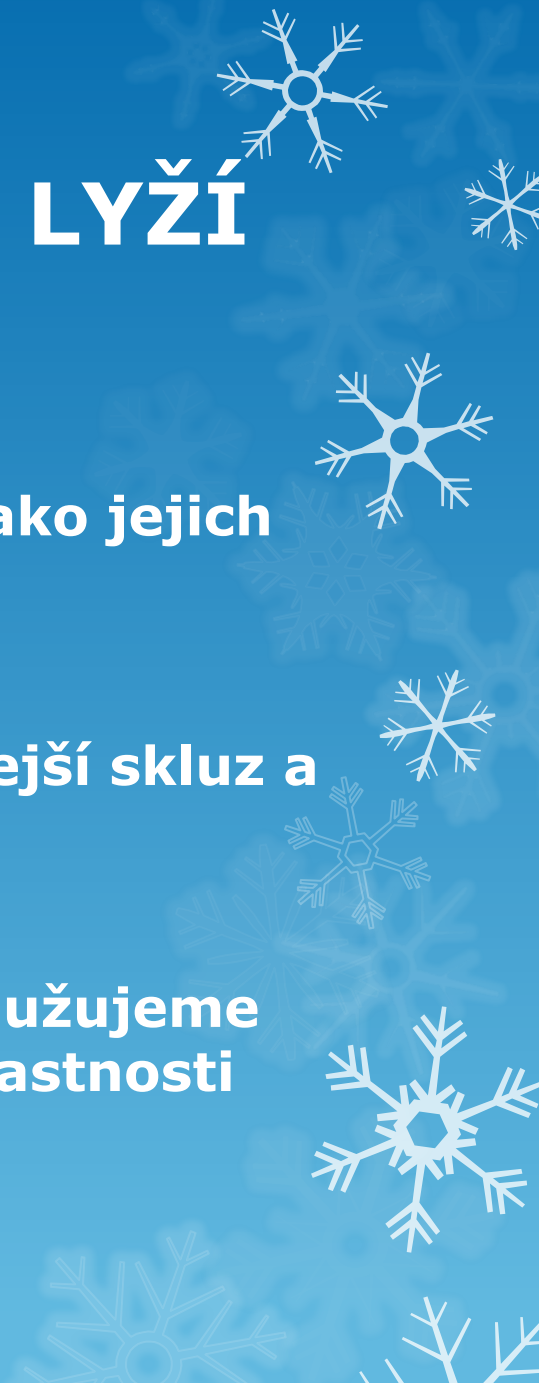
TYPY VOSKŮ

a) stoupací - pro běh na lyžích klasickou technikou

b) klistry - pro běh na lyžích klasickou technikou v případě roztátého sněhu, případně naopak ledu, kdy běžné stoupací vosky nedrží

c) sjezdové - parafíny - pro běh na lyžích bruslařskou technikou, a pro sjezd, případně běhu klasickou technikou se používají na patu a špičku lyže pro lepší skluz

MAZÁNÍ SJEZDOVÝCH LYŽÍ



Mazání lyží je minimálně stejně důležité jako jejich kvalita.

Namazané lyže jsou rychlejší, mají plynulejší skluz a lépe se ovládají.

Pravidelnou údržbou lyží a mazáním prodlužujeme „životnost“ lyží a mechanické a funkční vlastnosti lyží.

MAZÁNÍ SJEZDOVÝCH LYŽÍ

Namazat (navoskovat) lyže bychom měli dělat vždy před zahájením zimní sezóny.

Mazání lyží děláme proto, aby skluznice nebyla vysušená a je to i ochrana před rýhami a škrábanci.

Nejlepší způsob voskování je za horka. K nanášení vosku stačí běžná žehlička s termostatem. Vosk zažehlujeme při nejnižším stupni nastavení. Provádí se tak, že o žehličku nahříváme vosk, který necháváme odkapávat na skluznici a následně zažehlíme do skluznice.

MAZÁNÍ SJEZDOVÝCH LYŽÍ



Po navoskování necháme lyže vychladnout, přebytečný vosk stáhneme plastovou škrabkou.

Pro základní údržbu je nejvhodnější vosk universálnějšího charakteru.

Obecně platí zásada – čím je sníh teplejší a vlhčí, tím měkčí vosk volíme. Čím je sníh sušší a zmrzlejší, tím volíme vosk tvrdší.

MAZÁNÍ SJEZDOVÝCH LYŽÍ

- doporučujeme minimálně jednou do roka (buď hned po skončení sezóny nebo před novou sezónou)

- lyže bychom měli svěřit odborným lyžařským servisům (oprava skluznice, nabroušení a zaúhlování hran, napustit skluznici voskem a zkontrolovat stav a funkčnost vázání)

Broušení v servisu by nemělo by být moc časté (stačí jednou za sezónu). Radikální zásah do hran i skluznice na stroji totiž znamená ubírání materiálu a časem by také už nemuselo být co brousit.

PRAKTICKÉ RADY K ÚDRŽBĚ A MAZÁNÍ SJEZDOVÝCH LYŽÍ

- lyže můžeme mazat klidně každý druhý den
- lyže mažeme také v okamžiku, kdy je skluznice suchá
- skluznici brousíme v případě, že lyže často používáme a skluznice nese stopy opotřebení a oxidace (povrch skluznice je matný a vláknitý)
- skluznice se čistí před každým mazáním lyží, po broušení skluznice a po broušení hran

MAZÁNÍ BĚŽEK – BARVA VOSKŮ

- barvy vosků se liší od výrobce
- barvy vosků bývají označeny pro různé teploty, které jsou popsány na obalu
- na obalu vosků jsou udávány dva intervaly - na sníh čerstvý a na sníh přeměněný

MAZÁNÍ LYŽÍ – TYPY VOSKŮ

ZÁKLADNÍ TYPY VOSKŮ

ČERVENÝ (pro teplotu sněhu 0° až $+1^{\circ}$ Celsia)

MODRÝ (pro teplotu sněhu -1° až -8° Celsia)

SPECIÁLNÍ TYPY VOSKŮ

FIALOVÝ (pro teplotu sněhu $+2^{\circ}$ až -2° Celsia)

ZELENÝ (pro teplotu sněhu -5° až -15° Celsia)

STŘÍBRNÝ (pro teplotu sněhu $+3^{\circ}$ až 0° Celsia)

MAZÁNÍ LYŽÍ – MAZACÍ KOMARA

Mazací komoru určíme :

- 1) položíme lyže na rovný a tvrdý povrch
- 2) podstrčíme pod ně list papíru
- 3) postavíme se na lyže (oběma nohama) a rovnoměrně rozložíme váhu na obě lyže
- 4) mazací komora je oblast, ve které lze s papírem pod lyží volně pohybovat.

MAZÁNÍ LYŽÍ – POUČNÉ RADY

- na delší cestu (výlet) si berte sebou vosky (vydrží 10 až 20 km) poté jejich účinnost klesá
- i na kratší cestu (výlet) si berte vosky sebou – změna počasí nebo jsme špatně namazali
- po skončení lyžařské sezóny je nutné odstranit staré vosky pomocí odstraňovačů vosků nebo lihu
- nemazat nové vosky přes staré (kromě mazání na výletech) , ale nejprve je odstraňte

MAZÁNÍ BĚŽEK – NA KLASIKU

- na klasiku volíme stoupací vosky
- vosky sjezdové používáme na špičku a patu lyže pro lepší skluz
- stoupací vosky (případně klistry) mažeme do tzv. mazací komory. Je to přibližně 30-60 cm dlouhý úsek, který končí většinou mezi špičkou a patou boty, a sahá před špičku

MAZÁNÍ BĚŽEK – NA BRUSLENÍ

- na bruslení (skate) volíme vosky sjezdové (parafíny) - na skluz
- lyže na bruslení se už více nemažou, neboť se odrážíme z hran běžek a není potřeba žádný odraz ze skluznice
- u lyží na bruslení je potřeba dbát na servis (hlavně na naostření vnitřních hran běžek odkud vychází odraz)

MAZÁNÍ SNOWBOARDŮ

U mazání snowboardů platí stejná pravidla jako u mazání sjezdových lyží.

Snowboard si dáváme před zahájením sezóny do servisu, kde nám namažou skluznici, zaostří hrany a udělají celkový servis prkna. Toto můžeme učinit i po skončení sezóny.

Na snowboard se používají stejné sjezdové vosky jako na lyže a platí stejná pravidla.

INTERNETOVÉ ZDROJE



<http://snowboarding.cz>

www.montana.unas.cz

www.bezky.net

www.skiplus.cz

www.snowboard-shop.net

<http://cs.wikipedia.org>

www.snowboards.cz

<http://cestovani.idnes.cz/nezapomente-i-sjezdove-lyze-a-snowboardy-se-mazou-fs3->