



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/2-10-1-10
Anotace	VÝSTROJ A VÝZBROJ NA LYŽE, BĚŽKY A SNOWBOARD
Ověřeno ve výuce: ročník, třída, dne, předmět	první, třídy 1.A, 1.B, 5.E, dne 25.2.2013, tělesná výchova (Lyžařsko-snowboardový kurz)

VÝSTROJ A VÝZBROJ

NA LYŽE, BĚŽKY A SNOWBOARD

JAK NAKUPOVAT VÝZBROJ A VÝSTROJ

Veškeré lyžařské potřeby je nutno vždy nakupovat ve specializovaných obchodech, které vám garantují kvalitu a také záruku.

Ať se rozhodnete lyžařské potřeby nakupovat v kamenné prodejně, nebo e-shopu, neposuzujte a nevybírejte pouze podle pořizovací ceny.

PŘIHLÍŽEJTE HLAVNĚ KE KVALITĚ.

Nevíte-li si s něčím rady, neváhejte se poradit se zkušenějším lyžařem, nebo se zeptat přímo prodejce.

VÝZBROJ A VÝSTROJ NA LYŽE

Měli bychom pamatovat na to, že čím více budeme mít kvalitních lyžařských potřeb a příslušenství, tím si lyžování více užijeme a zpříjemníme.

O tom, jaký bude komfort, kvalita a samozřejmě i bezpečnost vašeho lyžování rozhodujete pouze VY.

Je pravda, že rozhodnete-li se pro kompletní lyžařskou výbavu včetně všech, i méně důležitých doplňků, bude třeba počítat i s vyšší finanční sumou, kterou je třeba do těchto nákupů vložit.

Odměnou vám potom bude větší požitek ze sportu a jakýsi pocit bezpečí.

KOMPLETNÍ LYŽAŘSKÁ VÝBAVA



- SJEZDOVÉ LYŽE
- LYŽAŘSKÉ HOLE
- LYŽAŘSKÉ VÁZÁNÍ
- LYŽAŘSKÉ BOTY

KOMPLETNÍ LYŽAŘSKÁ VÝBAVA

- **LYŽAŘSKÉ OBLEČENÍ** - lyžařské termoprádlo
lyžařské bundy
lyžařské kalhoty
lyžařské kombinézy
lyžařská čepice
lyžařské rukavice
lyžařské ponožky
lyžařské kukly
- **LYŽAŘSKÉ HELMY**
- **LYŽAŘSKÉ CHRÁNIČE**

KOMPLETNÍ LYŽAŘSKÁ VÝBAVA

- LYŽAŘSKÉ BRÝLE
- LYŽAŘSKÉ VAKY
- LYŽAŘSKÉ BATOHY (TAŠKY)
- LYŽAŘSKÉ VOSKY

VÝSTROJ A VÝZBROJ NA SNOWBOARD

Pokud chcete jít jezdit na snowboardu, musíte si našetřit nějaké peníze a koupit si potřebné vybavení.

Nestačí jenom si koupit prkno, vytáhnout zimní bundu, kterou mám na chození ven, a jít jezdit.

Pokud se snowboardem začínáte, tak je jisté, že se budete celé odpoledne válet po sněhu a to by obyčejná bunda a rukavice nemusely zvládnout.

VÝSTROJ A VÝZBROJ NA SNOWBOARD

- OBLEČENÍ NA SNOWBOARD**
- SNOWBOARD (DESKA)**
- VÁZÁNÍ NA SNOWBOARD**
- BOTY NA SNOWBOARD**
- SNOWBOARDOVÉ DOPLŇKY**

OBLEČENÍ NA SNOWBOARD

Pro snowboarding je typický vlastní styl oblékání, který je velmi pohodlný a účelný. Na první pohled se odlišuje od lyžování výrazně volnějším střihem bundy i kalhot.

Důležitá není pouze vrchní vrstva. Často se střídají okamžiky kdy je člověk zpocený a naopak kdy hrozí prochladnutí, proto doporučujeme:

- spodní vrstva oblečení ze savých prodyšných materiálů (termoprádlo, termotrička,...), které udržují tělo v suchu
- druhá vrstva by nás měla tepelně izolovat např mikiny, bundy z "flisu",...
- třetí vrstva by nás měla chránit před vlhkem a větrem - ideální jsou prodyšné ale nepromokavé bundy

SNOWBOARDOVÉ BUNDY

Čtyři základní faktory, podle kterých si snowboardisté vybírají bundy:

ESTETIČNOST

- bunda se nám musí líbit (barva, střih a správná velikost)

NEPROMOKAVOST (waterproof)

- každá snowboardová bunda musí být nepromokavá. Pokud má být bunda nepromokavá musí mít minimálně od 1200 do 1500 mm vodního sloupce.
- nepromokavost tkaniny ze které je bunda vyrobena ještě nezaručuje, že bunda bude nepromokavá
- zipy musí být zakryty, vnitřní vrstvy nesmí absorbovat vodu, nepromokavé tkaniny musí být našity po celém povrchu, atd.

ODOLNOST PROTI VĚTRU (windproof)

- vítr silně ovlivňuje teplotu uvnitř snowboardové bundy, proto si budeme chtít koupit bundu, které bude odolná proti větru zvenčí, ale zase prodyšná zevnitř
- při nakupování si tedy dejte pozor jestli bunda je nebo není odolná proti větru

PRODYŠNOST (breathability)

- snowboardová bunda musí dostatečně dýchat, ale ne jen prostřednictvím otvorů a větráním, ale také díky speciální struktuře látky

SNOWBOARDOVÉ KALHOTY

Tipy, které se vám budou hodit při kupování snowboardových kalhot:

- za prvé je opravdu potřeba koupit pravé snowboardové kalhoty
- i když jste začátečník, neuděláte chybu když si koupíte kvalitní nepromokavé kalhoty
- počítejte s tím, že strávíte mnoho času válením na kolenou a na zadku a budete moc rádi, když zůstanete v teple a v suchu
- střih snowboardových kalhot je mnohem volnější, nohavice jsou široké a rozkrok je nízký
- Kalhoty dovolují snowboardistům maximální volnost pohybu zejména při skocích a tricích ve vzduchu i v rampě

Váš den na snowboardu bude s největší pravděpodobností plný pádů a kontaktů se sněhem. To neznamená, že kalhoty musí být jenom nepromokavé, ale také odolné proti oděru. Kvalitnější kalhoty bývají často zpevněné nebo vycpané na rizikových místech jako jsou kolena a zadek. Tohle vylepšení se velmi hodí, protože změkčí vaše pády a zvýší pevnost kalhot.

"Preferovat funkčnost před vzhledem!" Nehleďte tedy pouze na vzhled a spíš se zajímejte o nepromokavost, prodyšnost a počet větracích otvorů.

SNOWBOARDOVÉ ČEPICE A HELMY

- všeobecně platí, že většina tepla z těla uniká hlavou
- ochránit nás od toho může teplá čepice nebo helma
- mezi snowboardovými a lyžařskými helmami není zásadní rozdíl, jde jen o vzhled, protože funkci plní stejnou
- nošení helmy vám mohu jedině doporučit, protože vás může ochránit proti jakémukoli zranění hlavy, se kterým se můžete setkat na svazích
- pro milovníky zimních sportů jsou čepice obvykle ze silného materiálu a jsou vyrobeny nejčastěji z "fleece", aby odváděly pot

SNOWBOARDOVÉ RUKAVICE

- rukavice jsou pro snowboardistu velmi důležité, protože se dotýká rukama sněhu častěji než lyžař
- mají chránit vaše ruce od sněhu, ledu a dopady
- jsou vyráběny ze silnějšího a vodovzdorného materiálu
- vyberte si rukavice, které jsou trvanlivé, nepromokavé a mají zpevněnou dlaň a speciální výztuhu zápěstí

SNOWBOARDOVÉ BRÝLE

- bez brýlí se na hory nevypravujte
- díky nim lépe vidíte a navíc chrání vaše oči před UV zářením, větrem, sněhem a deštěm
- brýle většinou mají dvojitá, některá i trojitá skla, což brání jejich zamlžování
- brýle musí dobře sedět na obličeji a měly by co nejméně omezovat periferní vidění

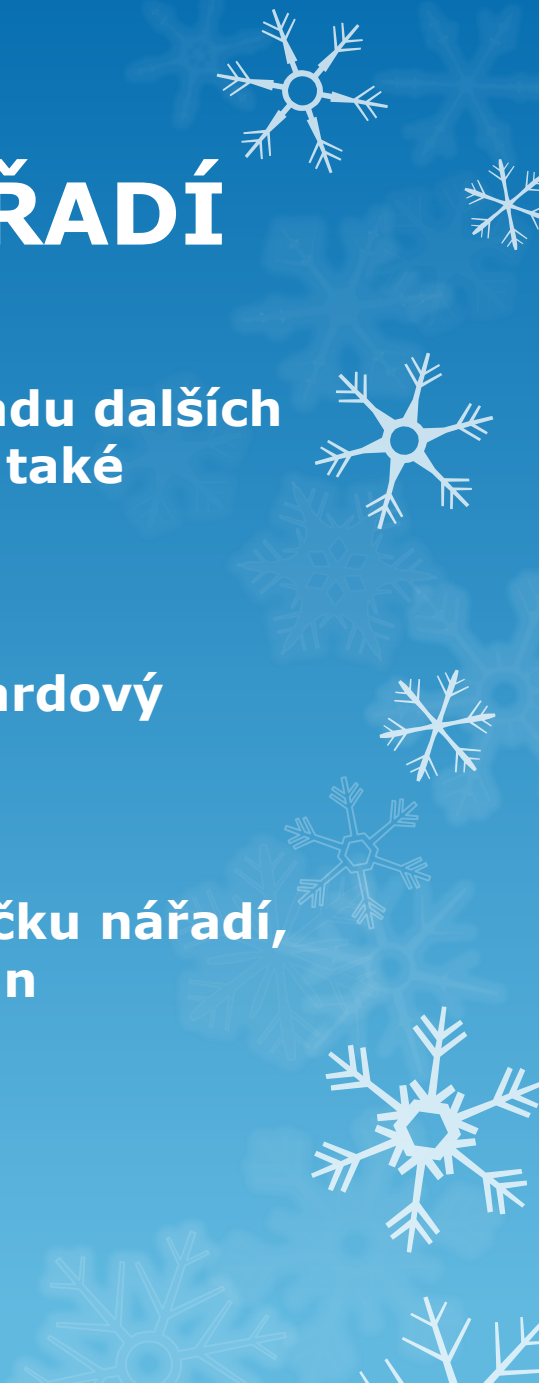
SNOWBOARDOVÉ HELMY

- helma vám musí padnout, neměla by být ani velká, ani malá, zvláště pozor na mezery mezi helmou a hlavou
- pečlivě také vyzkoušejte, jak vám sedne pásek pod bradu, jestli vás nedře
- helma se nesmí dotýkat zadní části vašeho krku
- nestyd'te v krámě trochu poskakovat, abyste zjistili, jak se bude helma na vaší hlavě chovat při jízdě
- Vyzkoušejte si, jak k helmě sedí vaše brýle
- také si zjistěte, zda má Vaše helma nějaký atest bezpečnosti, jako je třeba CE, ASTM nebo Snell RS-98

PÁTEŘÁK

- chrániče páteře jsou považovány za základní vybavení pro všechny snowboardisty
- páteřák je vlastně takový vyztužený batoh, který vás ochrání především při pádu, kdy hrozí vyražení jednotlivých obratlů z normální pozice v páteři, čímž může samozřejmě dojít k přerušení míchy
- konstrukce chrániče je volená tak, aby byl náraz do poměrně malé části zad (páteře) rozložen do co největší plochy, a přitom byla zachována snadná pohyblivost

SNOWBOARDOVÉ NÁŘADÍ



- v dnešní době je možné koupit si celou řadu dalších věcí, které se vám na horách mohou (ale také nemusí) hodit
- mezi ty šikovné patří především snowboardový šroubovák
- náročnější jezdci si pořídí bohatší výbavičku nářadí, včetně voskovací soupravy a brousky hran

VYBAVENÍ PRO BĚH NA LYŽÍCH

- BĚŽECKÉ LYŽE
- BĚŽECKÉ HŮLKY
- VÁZÁNÍ NA BĚŽKY
- BĚŽECKÉ BOTY

VYBAVENÍ PRO BĚH NA LYŽÍCH

- BĚŽECKÉ VOSKY
- ODSTRAŇOVAČ BĚŽECKÝCH VOSKŮ
- KOREK
- HADŘÍK

VYBAVENÍ PRO BĚH NA LYŽÍCH

- **BĚŽECKÉ OBLEČENÍ**

první vrstva = TERMOPRÁDLO

druhá vrstva = FLEECE MIKINA

třetí vrstva = BĚŽECKÁ BUNDA A KALHOTY
(elastáky, šustáky)

- **BĚŽECKÉ RUKAVICE**

- **BAŤOH NA ZÁDA**

(občerstvení, sušenka, náhradní oblečení, ...)

INTERNETOVÉ ZDROJE



www.bezky.net

www.lyze-lyze.cz

www.skiplus.cz

<http://cs.wikipedia.org>

www.snowboarding.cz

www.snowboard-shop.net

www.snowboards.cz