

# Síelni balesetmentesen

A téli üdülés és a gondtalan síelés alapja, - akár alpesi síelésről, akár sífutásról, akár hódeszkázásról is van szó,- a jól felépített edzésprogram.

A hideg közeledtével a téli sportok szerelmesei alig várják az első hójelentéseket, hogy felcsatolhassák a léceket. Azonban nem szabad megfeledkezni az alapos felkészülésről, ez a legjobb ellenszere a baleseteknek és a sérüléseknek. A tréning jelentősége hatványozódik, ha korábban már volt sérülésünk, műtétünk, illetve ha ízületi panaszaink, kopásos elváltozásaink vannak.

Ha nem sportolunk rendszeresen, akkor minimum két hónappal korábban kezdjük el a felkészülést.

A gyakorlatok összeállításában több szempontnak is érvényesülnie kell.

1. Az állóképesség fejlesztése: szervezetet nagyon megterheli, ha egész nap a sípályán vagyunk, és vegyük számításba azt is, hogy 1000m felett tartózkodunk. Az állóképesség fejlesztéséhez heti kétszer - háromszor 30-60 perces futás, kerékpározás, ellipszis tréner edzés, avagy korcsolyázás ajánlott. Kulcsfontosságú a pulzusszám, ugyanis magasan kell tartani ahhoz, hogy növelni tudjuk az állóképességet. A helyes pulzustartomány függ a kortól és az általános állapottól is, ezért a legjobb, ha szakember segítségével fokozatos terhelés mellett határozzuk meg.

2. A testi erőnlét növelése: az általános erőnlét javítása mind a törzs, mind a végtagok számára fontos. Egyik legjobb gyakorlat: ha lehasalunk, megtámaszkodunk az alkarunkon, majd elemeljük a földről a hasunkat és csípőnket, olyan magasságig, hogy érezzük a hasizmok működését. A térdek a talajon támaszkodnak. Minden gyakorlatot tartsunk ki 2-3 másodpercig és 10-15-ször ismételjük. A törzsizmok kb. 15 ismétlés után, kellően kifáradnak. Amennyiben mégsem, akkor egy következő fokozatra kapcsolunk és a hasunkkal, csípőnkkel együtt a térdeket is felemeljük a földről. Összességében háromszor szükséges ismétlni a 10-15-ös sorozatot. Ide tartoznak még azok a mozdulatok is, amelyeket a sípályán gyakran alkalmazunk. Cél a törzsizmok tónusának növelése. A jó erőnlétű törzsizmok ugyanis, segítenek a helyes erőátvitelben a test és a síléc között.

### 3. Egyensúly

és koordináció javítása: e két tényező nagyon fontos, hogy sielés közben minél gyorsabban és pontosabban reagáljunk a hirtelen fellépő helyzetekre. A gyakorláshoz vegyük például az egy lábon állást: anélkül, hogy a testünk kitérne az egyenes helyzetéből, rajzoljunk nyolcasokat a levegőbe a felemelt lábbal. Ha növelni szeretnénk a nehézségi fokot, akkor álljunk puha felületre, akár egy párnára és így gyakoroljunk tovább. Cél, hogy minél tovább megőrizzük az egyensúlyunkat.

### 4. Rugalmasság

és mozgékonyság fokozása: a bemelegített és jól megnyújtott izmoknak nő a vérellátottsága, javul a reakciókészsége, így kisebb az esély a rándulásokra, ín- és izomszakadásokra. Egyik nyújtandó a combközeli izomcsoport. Ahhoz, hogy megnyújtsuk álljunk széles terpeszbe, egyik térdet kicsit hajlítsuk be, a másik lábbal nyújtózzunk oldalra egészen addig, amíg a belső combizmok feszülni kezdenek. Ekkor álljunk meg, tartsuk meg a helyzetet 5-10 másodpercig, majd kilégzéssel együtt nyújtózzunk tovább, ameddig engednek az izmok. Ezen felül még kétszer-háromszor ismételjük a gyakorlatot, és végezzük el a másik oldalra is. A nyújtás akkor hatásos, ha 30-60 másodpercig fenntartjuk. Fontos, hogy:

- A nyújtás mindig a bemelegítés után következik!

- A véghelyzetből lassan, óvatosan térjünk vissza!

Bemelegítéshez könnyed mozdulatokat válasszunk, mint pl. a láblendítések előre-hátra, illetve oldalra is. Az izmok felkészítése közvetlenül a sielés előtt is szükséges, azaz a sípályán.

Hetente minimum háromszor edzünk

- javasolják a téma szakemberei: síoktatók, gyógytornászok, személyi edzők.

A sífutásnál elsősorban az állóképességet, az alpesi sínél az erőnlétet ajánlott növelni.

Egyre gyakoribbak a váll és felkar sérülések is. Ezért a sígimnasztikába fontosbeilleszteni a vállak és karok erősítését is, hogy minél inkább megelőzhető legyenek az ilyen jellegű

traumák.

A 2007-es német síbaleseti statisztika szerint (Stiftung SIS ASU) balesetek száma összességében csökkent, viszont a 2008-as jelentések drámaiak.

Az egyik vezető osztrák honlap (oe24.at) jelentése szerint Ausztriában a 2008-as téli szünet kimagaslott a baleseti statisztikákban. Csak Innsbruck és Salzburg környékén naponta 400 sérültet szállítottak kórházba, egész Ausztriát tekintve 1000sérült/nap volt a jelentés. A kórházak tarumatológiai osztályai megteltek.

A balesetek vezető oka: a túl nagy sebesség, a túl kockázatos magatartás, és a túlsúlyos síelők. Közelebbről megnézve:

A sebesség: minél jobb síelő valaki, annál bátrabban síel, viszont minél több ember van a sípályán, annál nagyobb a lehetősége az ütközéses baleseteknek.

A képességeink túlbecsülése: a sípályák, a jó sí-viszonyok sokszor a saját képességeink helytelen megítélését okozhatják. Ma már a jó sífelszerelésekkel sokkal gyorsabban elsajátítható a síelés, mint korábban, azonban továbbra sem hanyagolható el a tapasztalat és a rendszeres edzés, ahhoz, hogy biztonságosan élvezhessük a lejtőket.

A túlsúly:  
a nagyobb testsúly erősebb sérüléseket eredményez.

A magasabb életkor: a csontok az életkor előrehaladtával könnyebben törnek. Habár a balesetet szenvedők többnyire 30 év alattiak, mégis a súlyosabb sérülést elszenvedők a 46-60-éves kor közöttiek.

Minden korban igaz, hogy a sieléskor a testi erőnléttel, az edzettséggel megvédhetjük magunkat a sérülések nagy részétől.

Az orvosi tapasztalatok: - "A klasszikus combcsonttörés a leggyakoribb, valamint a térdszalagok sérülése, ezt követik a váll- és a kartraumák. De gyakori a gerinc, medence és mellkas sérülések száma is." - Mondta el Michael Blauth az innsbrucki egyetem sport- és traumatológiai klinikájának vezetője.

"Az emberek gyakran magukkal viszik a sípályára a munkahelyi becsvágyukat is. Háromnapos sielést követően meglehetősen elfáradnak. A műhó a mélyebb völgyekben gyakran túlságosan megkeményedik, ezért még veszélyesebb. A baleseteknek csak a 10%-a adódik az összeütközésekből, a legtöbb szerencsétlenség viszont az egyéni hibákból ered." - Jegyezte meg Inge Kroath a Tiroli Alpesi Biztonság Kuratóriumától.

Általános tippek a sieléshez:

- szervíz: mindig éleztessük meg a léceket, ellenőrizzük le a kötéseket.
- cipő: nézzük meg, hogy mennyire tart?
- sisak: a biztonság kedvéért a gyermekeknek fontos viselni.
- sítanfolyam: a Carving-sítechnika elsajátítása mindenképpen tanfolyam kereteiben ajánlott.
- szünetek: figyeljünk rá, hogy az élvezetek ellenére az első napon is több kis szünetet tartsunk. A harmadik napon legjobb, ha csak fél napot sielünk.

A hatékony gyakorlatok részletes leírása a következő cikkünkben lesz olvasható. Amennyiben nincs elég motivációnk az önálló edzésre, akkor menjünk el csoportos órákra. Több gyógytornászrendelőben, edzőteremben is lehetőség nyílik a gyakorlásra.

Nagyon szép, üdítő síelést kívánok!

Berényi Grilla

Adatforrás: oe24.at