

SNOWBOARDING – POŽITEK BEZ NÁSLEDKŮ?

(Aktuality 3–4/2009, bulletin Centra úrazové prevence, ISSN 1213-2179)



Snowboarding je mladý a progresivní sport, který je doprovázen i specifickou módou, jež se už velice úspěšně rozšířila nejen mezi snowboardisty. Snowboarding zaznamenal v posledních dvaceti letech velký rozmach. Dříve byl jen směšně považován za sport pro individualisty – jakési „surfování na sněhu“. V dnešní době je to především zábava, pro mnohé ale také životní styl a tento životní styl a sport se ruku v ruce vyvinul do olympijské disciplíny. Lyžaři snowboarding dlouhá léta odmítali přijmout, až jim, jak se říká, „přerostl přes hlavu“ a expandující sport byli nuceni uznat. Popravdě řečeno, tento sport se stal „nakažlivým“ a mnozí z řad lyžařů jej přijali za vlastní.

Snowboarding má ale svoje specifika, první z nich spočívá v náviku stabilního postoj, který u snowboardistů vyžaduje delší dobu tréninku. A právě ona schopnost udržet stabilní postoj s oběma nohama pevně uvázanými k relativně úzkému prknu nepatří k nejsnadnějším. V případě ztráty rovnováhy snowboardisté (na rozdíl od lyžařů) nemohou udělat krok dopředu (vyšlápnout) k opětovnému nabytí stability. Ochranné instinktivní reakce v případě pádu ze snowboardu je roztáhnout ruce a padat na dlaně, a to je jeden z hlavních důvodů, proč začátečníci jsou vystaveni většímu riziku zranění zápěstí a dalších částí horních končetin.

Snowboardisté se často učí bez zkušeného instruktora, který by je upozornil na nebezpečí riskantní situace a způsoby jízdy.

Typy snowboardingu v současnosti

- Alpský – závodění, slalom, podobný carvingu – vyjíždění oblouku jen po hraně ve vyšší rychlosti, vhodný pouze na upravenou sjezdovku.

- Freeriding – jízda mimo sjezdovku, volný terén, hluboký sníh, náročná na výzbroj a techniku – délka snowboardu mezi bradou a očima, měkké i tvrdé boty, postoj dle bot.
- Freestyle – přejíždění překážek, jakýkoli terén, U-rampa skoky, dobře točivý, nejvíce vyznavačů mezi mládeží.

Nejčastější úrazy

Dvě základní příčiny vzniku úrazu: první z nich nastane, když lyžaři hledají novou výzvu. Nežádka k této výzvě dochází u lyžařů ve věku kolem 30. roku a právě v tomto období bývá adaptace na snowboard příčinou častých úrazů. Zkrátka ve sportu stáří začíná dříve a pak tedy platí pravidlo, že naučit psa novým kouskům je těžké, proto neuspěchejte adaptaci na tento sport a určitě nevynechávejte instruktora. Druhý důvod je, že teenageri mají snahu napodobovat manévry profiků a zkoušejí složité triky a skoky, které zhlédli na extrémních videích, na něž ani trochu nemají. Kvůli této nerozumné motivaci dochází k přecenění sil a následným úrazům, jež v těchto případech bývají často velmi závažné. Uvědomte si, že klipy jsou sestříhané, aby vypadaly lákavě. Reálně jsou provázeny pády. Pečlivý nácvik s promyšlenou přípravou v terénu a dlouhodobou zkušeností je základním předpokladem pro tento terén a druh jízdy.

Podle rakouského lékaře Dr. D. Kernagasta, který se zabývá úrazy a rizikovými faktory při jízdě na snowboardu, se nejvíce úrazů stane (www.seilbahnen.at):

- 33 % úrazů při volné jízdě – freeriding
- 25 % úrazů při skocích ve volném terénu
- 12 % úrazů při skocích a na rampách
- 30 % úrazů při ostatních činnostech (závod, U-rampa apod.)

Typickým úrazem při jízdě na snowboardu je zlomenina vřetenní kosti na předloktí nebo zlomenina zápěstních kůstek. Kromě zlomenin hrozí řezné rány způsobené přímo snowboardem. Zlomeniny rukou jsou způsobeny tím, že jezdci často jejich pomocí brzdí při pádu. Takto jsou také často poraněna kolena, hlava a břicho. Nebezpečné jsou úrazy páteře, ke kterým dochází zpravidla při pádu dozadu. Zeptejte se v jakémkoliv lyžařském areálu či lékaře, kdybyste dostali na výběr z jednoho kusu ochranného prvku, kromě přilby, jakou pomůcku by bylo nejvhodnější si pořídit. Odpověď bude pravděpodobně – chrániče zápěstí.

Dále je pro snowboardisty, kteří začínají dělat triky, opravdu velmi vhodný chránič páteře – tzv. páteřák, který pomáhá kompenzovat dopady a tím chrání vaši páteř. **Ale přesto největší ochranou vaší páteře je rozumné chování v podobě nepřeceňování svých schopností a sil a nepodceňování rizik.**

Prevence úrazů

Zranění se dá předcházet mnoha způsoby, jak správnou přípravou, tak výbavou, jako jsou chrániče zápěstí, chránič páteře a helma. „Co ale předně ochrání vaši hlavu, je hlavně vaše hlava samotná“, tedy jak rozumně a vhodně se budete chovat na sjezdovce.

Předejít zranění může každý dobrou fyzickou připraveností na zimní sezonu. Lidé se vydají na hory a za celý rok se v podstatě pohybovali jen převážně automobilem. Jízda na lyžích není totéž jako jízda autem, ale vyžaduje fyzickou připravenost. Mnohé úrazy jdou na vrub právě velmi malé fyzické připravenosti, kdy svaly po poměrně krátkodobé zátěži nestačí správně reagovat na terén – a to právě bývá nejčastěji příčinou úrazu. Tomu se dá předejít tréninkem před sezonou, kdy dáte tělu možnost se vyrovnat s náhlou zvýšenou zátěží v této části roku. Tím významně předcházíte možnému úrazu.

K prevenci zranění bychom mohli přiřadit i vhodné oblečení, jako jsou dostatečně silné rukavice, které jsou velmi důležité hlavně při střetu s hranou snowboardu. Především by se neměla opomíjet důležitost přilby a správné manipulovatelnosti s prknem, jež mohou někdy zachránit život nebo předejít těžkému poškození zdraví.

Rozcvička bez i se snowboardem jako dobré prohřátí organismu před jízdou je velmi důležitá z hlediska prevence poranění. Rozcvička trvá nejméně 15 minut a celé tělo má být prohřáté a protažené a tím je dobře připraveno k jízdě a rezistenci k úrazům.

Samostatnou kapitolu prevence úrazů věnujeme pádům. Právě pády u zimních sportů významně promlouvají do statistik úrazovosti, a to zejména z toho důvodu, že padat zkrátka neumíme a pádům se nevyhneme. Mnohé školy v zahraničí to vědí a k práci instruktorů patří výuka pádů již jako samozřejmost.

„Je pádný se naučit pády“

U začátečníků je většina zranění způsobena právě špatným způsobem pádů – proto se pády nacvičují již na začátku výuky. Špatné provedení pádu může vést přinejmenším k pohmoždění těla. V horších případech dochází ke zlomení končetin. Nejprve je vhodné vyzkoušet si techniku pádů bez snowboardu. Při obou pádech se k brzdění pohybové energie používají paže. **Prsty ruky se nesmějí zabírat do sněhu a pád nesmí být tlumen plochou dlaně**, kdy vzniká velký tlak na zápěstí a tím často dochází k jeho zlomení. Na českých horách již také nebývá výuka pádů zanedbávaná. Je ale rozdíl v trvání celé výuky. Zatímco se v Německu dostanou klienti na snowboard nejdříve po hodině a půl, u nás je to, podle empirického šetření, prakticky hned.

- **Pád na frontside (dopředu)** – dlaně jsou sevřeny v pěst, paže pokrčeny v loktech a přitaženy před hrudníkem k tělu. Těžiště těla musí být sníženo. Těsně před dopadem na sněh je potřeba napnout nohy a energii pádu ztlumit předloktím, ne koleno.
- **Pád na backside (dozadu)** – držení paží je stejné jako u pádu na frontside, jen s tím rozdílem, že nejsou přitaženy k tělu před hrudníkem, ale zůstávají vedle těla. Brada je přitažena na prsa a záda jsou zakulacena. Sbalením těla se docílí nejlepšího překulení přes záda. Pohybovou energii ztlumí předloktí, která směřují podél těla. V žádném případě nesmí dojít k natažení paží za tělo.

Správná příprava a chování v terénu

Předně je třeba podotknout, že vůbec nedoporučujeme jízdy mimo vyznačené lyžařské areály, ale neděláme si iluze, že všichni snowboardisté budou tuto radu akceptovat. Je třeba upozornit, že jízda v neupraveném terénu je mnohem rizikovější, a proto vyžaduje lepší přípravu, velmi dobrou znalost terénu a další specifické aspekty, které si uvedeme. Freeriding (jízda ve volném terénu) vyžaduje aktuální informovanost o předpovědi počasí. Počasí se může změnit i několikrát za den! V případě, že je terén neznámý, je nutné mít s sebou průvodce. Skupina by měla být nejméně tříčlenná. Důležité je se nikdy nevydávat na túry samostatně a ve skupince na sebe stále čekat a kontrolovat se. V případě úrazu jeden zůstává u zraněného a druhý jede pro pomoc.

Před odjezdem na svah je velmi důležité podat informace o plánované trase a předpokládaném času návratu.

Vždy je nutné zvážit, jestli není terén nad vaše schopnosti a jestli není příliš zledovatělý. Velké nebezpečí spočívá v ukrytých kamelech, kořenech pod sněhem. Důležité je neustále sledovat terén. Na ledovcích mohou vzniknout tzv. lavinové propasti. Dále se může ve stínu nacházet zledovatělý sníh a jestliže to jezdec nečeká, může to pro něj znamenat velké nebezpečí. Avšak největším nebezpečím pro freeriding (samozřejmě jak u snowboardu, tak na lyžích) je stržení laviny. Abychom tomuto nebezpečí předešli, je nutné něco o lavinách a jejich vzniku vědět, a proto doporučujeme tyto informace velmi pozorně doplnit.

Před vyjetím do volného terénu, které opakovaně nedoporučujeme, je velmi vhodné si do mobilního telefonu poznamenat alespoň číslo záchranné služby v dané oblasti.

DESATERO PRO LYŽAŘE A SNOWBOARDISTY

(základní pravidla schválená Mezinárodní lyžařskou federací FIS)

- Ohled na ostatní lyžaře** – každý lyžař nebo snowboardista se musí neustále chovat tak, aby neohrožoval nebo nepoškozoval někoho jiného.
- Zvládnutí rychlosti a způsobu jízdy** – každý lyžař nebo snowboardista musí jezdit s přiměřeným odstupem a s ohledem na vzdálenost, na kterou vidí. Svou rychlost a svůj způsob jízdy musí přizpůsobit svému umění, terénním, sněhovým a povětrnostním poměrům jakož i hustotě provozu.
- Volba jízdni stopy** – lyžař nebo snowboardista přijíždějící zezadu musí svou jízdni stopu zvolit tak, aby neohrožoval lyžaře jedoucího před ním.
- Předjíždění** – předjíždět se může seshora nebo zespoda, zprava nebo zleva, ale vždy jen s odstupem, který poskytne předjížděnému lyžaři či snowboardistovi pro všechny jeho pohyby dostatek prostoru.
- Vjíždění a rozjíždění** – každý lyžař nebo snowboardista, který chce vjet do sjezdové tratě nebo se chce po zastavení opět rozjet, se musí rozhlédnout nahoru a dolů a přesvědčit se, že to může učinit bez nebezpečí pro sebe a pro ostatní.
- Zastavení** – každý lyžař nebo snowboardista se musí vyhýbat tomu, aby se zbytečně zdržoval na úzkých nebo nepřehledných místech sjezdové tratě. Lyžař nebo snowboardista, který upadl, musí takové místo uvolnit co nejrychleji.
- Stoupání a sestup** – lyžař nebo snowboardista, který stoupá nebo sestupuje pěšky, musí používat okraj sjezdové tratě.
- Respektování značek** – každý lyžař nebo snowboardista musí respektovat značení a signalizaci.
- Chování při úrazech** – při úrazech je každý lyžař nebo snowboardista povinen poskytnout první pomoc.
- Povinnost prokázání se** – každý lyžař nebo snowboardista, ať svědek nebo účastník, ať odpovědný nebo ne, je povinen v případě úrazu prokázat své osobní údaje.