



Smučarska Zveza Slovenije

Z · U · T · S

Združenje učiteljev in trenerjev
smučanja Slovenije

Smučarska oprema in priprava smučī

Gradivo za tečaj usposabljanja - Učitelj alpskega smučanja 1. stopnje



Ljubljana, september 2008

Zgodovinski razvoj smuči

- Večje spremembe proti koncu 19. stol. (začetek športnega smučanja)
 - Smuči za različne zvrsti smučanja
- Prve tovarne že leta 1890 na Norveškem in Finskem (smuči iz različnih vrst lesa)
- Po letu 1950 poskusi z nanosi umetne mase na drsno ploskev (večje hitrosti)



Zgodovinski razvoj smuči

- Uvajanje novih materialov v izdelavo smuči
 - Močna konkurenca
 - Plastične in aluminijaste smuči
 - Steklena vlakna
 - “Špijonaža“
- Višina smuči v preteklosti in danes
- Pojav metuljaste smučke-Elanova konstruktorja Jure Franko in Pavel Škofic

Osnovna zgradba smuči

SENDVIČ – SIDEWALL konstrukcija



OPLAŠČENA – CAP konstrukcija



Dolžina smuči

Še vedno pomemben element pri izbiri smuči in ima velik vpliv na:

- smerno stabilnost pri smučanju po vpadnici
- stabilnost v zavojih pri večji hitrosti
- drsne lastnosti
- okretnost

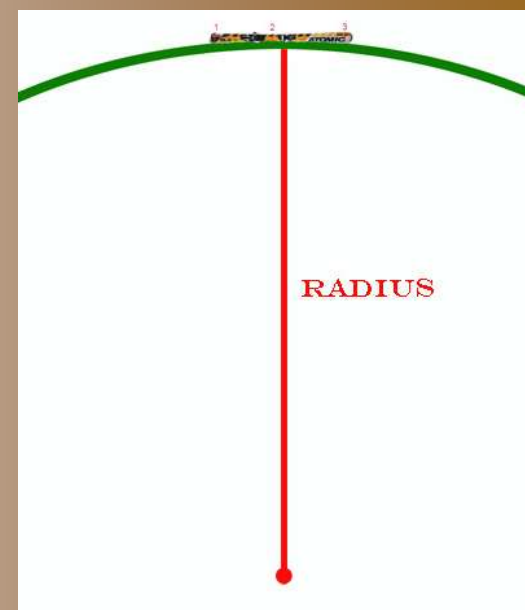


Dolžina smuči

- **a. Razvita dolžina:** Po ISO standardih imenska dolžina smuči – to je dolžina smuči, merjena od konice do zadnjega dela smuči po drsni oblogi.
- **b. Projekcijska dolžina:** Predstavlja projekcijo dolžine smuči in je merjena med konico in zadnjim delom smuči.
- **c. Kontaktna dolžina:** Efektivna dolžina drsne površine smuči, merjeno na ravni podlagi s poravnanim mostičenjem.

Stranski lok smuči

- Metuljaste smuči se razlikujejo od klasičnih smuči po močno spremenjeni geometriji ali z besedami po bolj izrazitem stranskem loku, ki ga prinašajo večje širine smuči v sprednjem in zadnjem delu ter običajna širina srednjega dela smuči.
- Nenapisano pravilo v smučarski industriji – o smučki s poudarjenim stranskim lokom govorimo, če ima le ta 28 m ali manj radij zavoja.
- Deklariran radij (označen na smučki) – če ob smučki, pritisnjeni ob podlago povlečemo črto in nadaljujemo do konca kroga, dobimo radij smučke.



Prednosti smuči s poudarjenim stranskim lokom



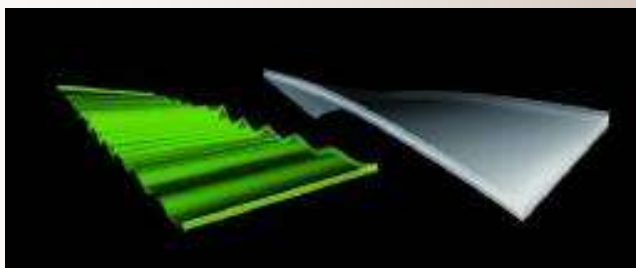
- Navezovanje zavojev po robniku skozi cel zavoj
- Večja hitrost v zavojju
- Večji užitek

Upogibna togost in vzvojnna togost smučī



Upogibna togost smučī

- upogljivost (prožnost) smučke po dolžini glede na njeno prečno os



Vzvojnna togost smučī

- odpornost smučī proti zvijanju po njihovi vzdolžni osi.

Funkcija smučarske podložne plošče

- Na smučki stojimo višje in s tem lahko dosežemo večji nagib smučke
- Dušenje tresljajev in preprečevanje njihovega prenašanja s smučí na nogo smučarja
- Vloga pravilnega upogiba smučke, predvsem v predelu pod smučarskim čevljem



Pomen smučarskih vezi



Sestavljene so iz:

- sprednjega dela – glave,
- zadnjega dela – pete,
- ABS sistema in zavor .

Montira profesionallec!

Pazimo na pravilno nastavitve
vezi

- teža smučarja!
- Zahtevnost terena,
podlage

Funkcije in pomembnosti smučarskega čevlja



- Povezuje stopalo (nogo) s smučko – omogoča prenos energije na smučko, ki nam omogoča optimalno kontrolo in izpeljavo zavoja.
- Pravilna velikost in trdota (glede na znanje smučarja)

Smučarski čevlji

Notranji vložek

Jezik vložka



Zunanji del čevlja



Pomen in izbira smučarskih palic

- Služijo boljšemu ravnotežju
- **Izbira pravilne dolžine palic:**
Ko izbiramo dolžino palic ročaj postavimo na tla, z roko pa jo primemo pod krpljico in če je kot v našem komolcu 90° , potem je to prava dolžina smučarskih palic.
- Palice “click- in”



Izbira smučarske obleke

- Zaščita pred vremenskimi vplivi
- Kvalitetni materiali (odporna na veter, sneg)
- Ne premajhna
- Ne pozabimo na zaščito glave in rok!



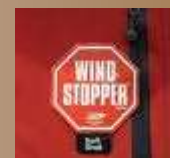
Pomen in izbira smučarske čelade



- Pri otrocih do 12. leta po zakonu obvezna
- Za odrasle nepogrešljiva iz vidika varnosti
- Pravilna velikost (udobje)

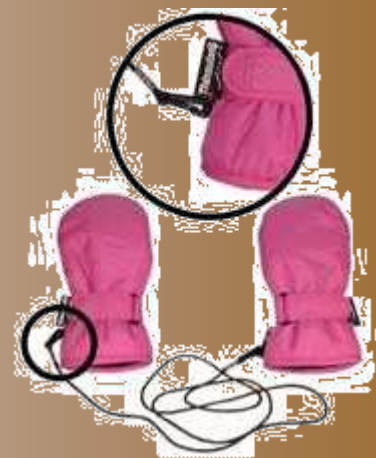
Zaščita pred vremenskimi razmerami

- Mraz, sneg, veter, sonce, dež...
 - Topla oblačila
 - Rokavice
 - Očala (UV zaščita)
 - Krema z UV faktorjem
 - Zaščitna maska (ščiti nas pred vetrom in sneženjem, preprečuje ozeblino)

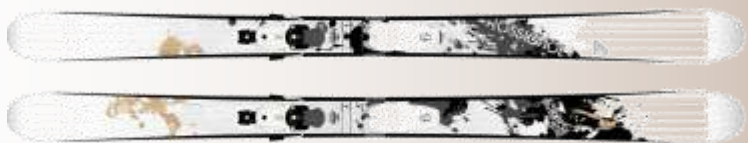


Izbira smučarke opreme za otroke

- Pravilna velikost
 - Smuči naj bodo rajši krajše kot daljše
- Smučarski čevlji naj ne bodo previsoki ali pretrdi
- Kvaliteta oblačil
 - Predvsem topla in nepremočljiva!
- Čelada primerne velikosti
 - Obseg glave
- Rokavice
 - Na en prst
 - Zanke, da jih ne izgubi



Trendi v industriji smuči



- Smuči namenjene vedno več ciljnim skupinam
- Iskanje univerzalnih rešitev za navezovanje dolgih in kratkih zavojev na urejenih smučiščih
- Nadaljevanje trenda vsestransko uporabnih smuči v različnih snežnih pogojih
- Nadaljevanje in utrjevanje trenda setov smuči, vezi platforma

Trendi v industriji smuči



- Rast freeride/ freestyle segmenta
- Velika vlaganja in poudarek kategoriji ženskih smuči
- Tehnologijo dopolnjuje design
- Novi pristopi trgovcev k prodaji smuči (možnost testiranja, svetovanja, personalizacija, ekskluzivnost, kreiranje “brand communities”)



Priprava smuči



Priprava smuči

- Prav je, da svoje smuči redno vzdržujemo, tudi če ne pride do nobene poškodbe robnikov ali drsne ploskve.
- Drsna ploskev se hitro izsuši in s tem izgubi drsnost (hitrost).
- Nove smučke je potrebno posebej obdelati, še preden se jih prvič uporabi!



Priprava smuči

1. Čiščenje drsne ploskve
2. Brušenje robnikov
3. Izravnavna drsne ploskve (po potrebi)
4. Voskanje drsne ploskve
5. Odstranjevanje voska
6. Krtačenje
7. Poliranje

Literatura

1. Naše smučine; Lešnik B., Žvan M.; 2007
2. Smučanje je igra; Pišot R., Videmšek M.; 2004
3. Sledi smučanja po starem; Guček A.; 2004

HVALA ZA POZORNOST