

LYŽOVÁNÍ A DALŠÍ PA V ZIMNÍM OBDOBÍ

Sit-ski, neboli mono-ski



Ukázky

- Biski
- <https://www.youtube.com/watch?v=wWh5hT4gxHs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Zr7HqIGntpc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=by6-lDgzm0>

- Kostra je vyrobena z hliníkových trubek, skořepina se vyrábí ze sklolaminátu,
- Pasivní bezpečnost mono-ski, to znamená bezpečnost při pádech.
- Aktivní bezpečnost je zajištěna dobrými jízdními vlastnostmi, které jsou dány konstrukcí a použitím kvalitního nastavitelného tlumiče. Tlumič lze nastavit podle členitosti terénu do sedmi poloh.
- Na skořepině jsou upevněny podle individuální potřeby lyžaře fixační pásy - nahrazují nefunkční svaly (břišní) a fixují nehybné nohy proti případnému nežádoucímu vychýlení.

- „Vozíčkáři soutěží obřím slalomu, speciálním slalomu, sjezdu a super G. Pro výběr a postavení tratí se vychází s platných pravidel FIS pro alpské lyžování zdravých sportovců s následujícími úpravami: povrch trati musí být rovný bez „boulí a děr“, zatáčky nesmějí být příliš ostré a následovat rychle za sebou, trať nesmí být zledovatělá a musí mít dostatek prostoru k manévrování pro případ vyjetí, dojezdová plocha musí být větší než u zdravých sportovců“ (Kábele, 1992).

Bi-ski



- Stabilnější varianta mono-ski,
- lepší stabilitu zajišťuje níže položené těžiště,
- dobrý rádius umožňuje snadné ovládání,
- hydraulický zvedák, usnadňuje vlastní nastupování na sedačku bez dopomoci asistenta.

- pro lidi s těžším tělesným postižením, zejména pro kvadruplegiky, DMO apod.
- Využitelné i pro paraplegiky či pro zcela ochrnuté lidi - pocit ze svezení,
- Požadavek na zkušeného vodiče.

Dual-Ski



<http://www.handicat.com/at-mum-26894.html>

- Alternativa více užívané mono-ski,
- větší stabilita,
- není určena pro jedince s těžkým postižením,
- funkčnost a síla horní části těla, zejména trupu a končetin.

- Obě lyže jsou k odpruženému skeletu přichyceny klasickým vázáním. Dual-ski je vhodná pro všechny sněhové podmínky, jelikož drží stopu jak na přírodním, tak na umělém sněhu.
- Francouzský tělesně postižený sportovec Christophea Verdier.

Řešení amputací

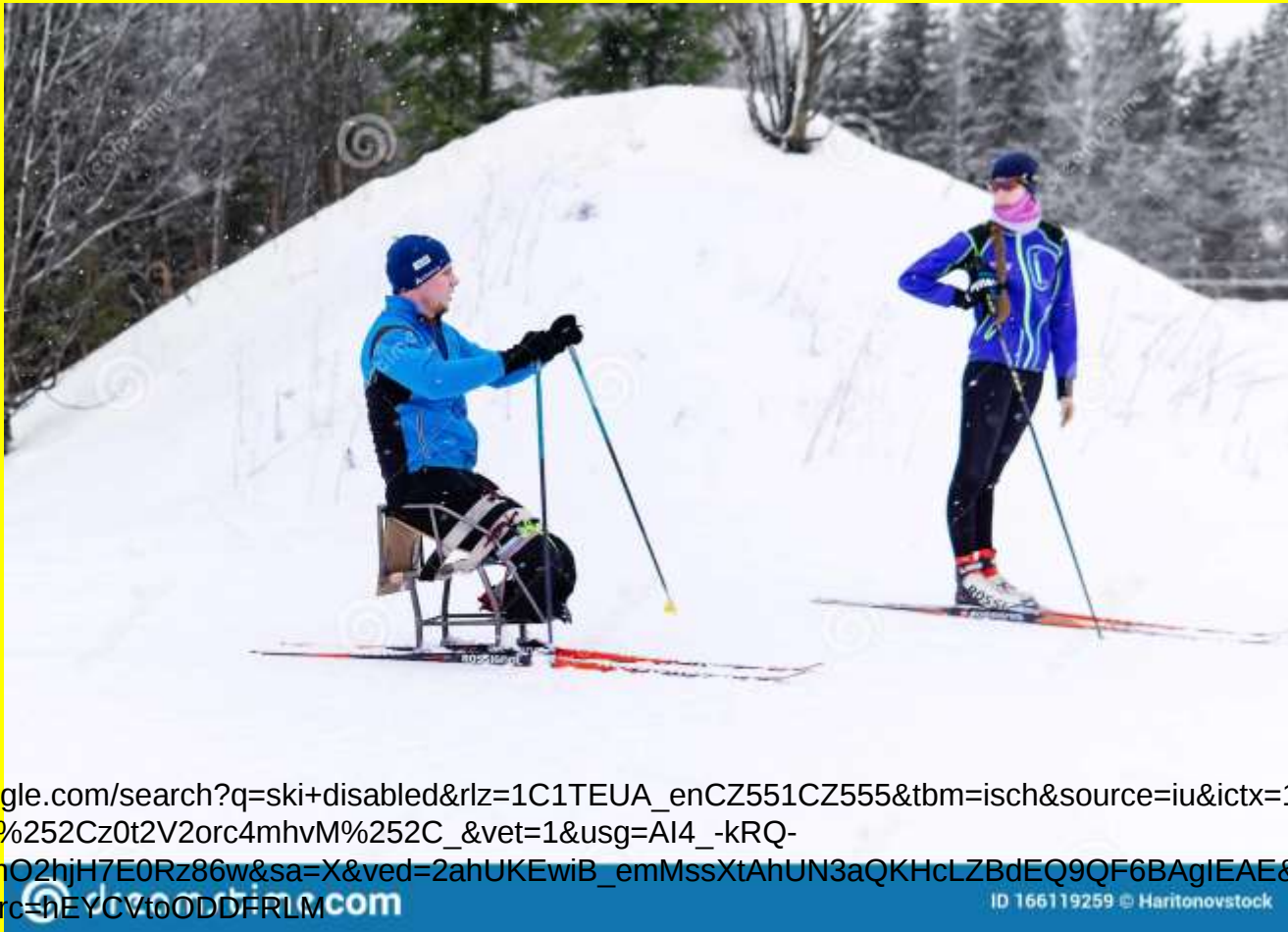


https://www.google.com/search?q=ski+disabled&rlz=1C1TEUA_enCZ551CZ555&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=eT OCm146ns46XM%252Cz0t2V2orc4mhvM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kRQ-R4N6pl42NYXmO2hjH7E0Rz86w&sa=X&ved=2ahUKEwiB_emMssXtAhUN3aQKHcLZBdEQ9QF6BAgIEAE&biw=1600&bih=757#imgsrc=eTOCm146ns46XM

Běžecké lyžování tělesně postižených - historie

- zařazeno již na programu 1. zimních PH v Ornskoldsviku v roce 1976.
- Paralympijské soutěže jsou určeny mužům i ženám s tělesným a Zr. postižením.
- řízeno IPC (sportovně technickou komisí pro běžecké lyžování) a
- řídí se pravidly Mezinárodní lyžařské federace (International Ski Federation – FIS).

Sit ski



https://www.google.com/search?q=ski+disabled&rlz=1C1TEUA_enCZ551CZ555&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=eTO Cm146ns46XM%252Cz0t2V2orc4mhvM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kRQ-R4N6pl42NYXmO2hjH7E0Rz86w&sa=X&ved=2ahUKEwiB_emMssXtAhUN3aQKHcLZBdEQ9QF6BAgIEAE&biw=1600&bih=757#imgsrc=hEYCVtoODDFRLM



https://www.google.com/search?q=ski+disabled&rlz=1C1TEUA_enCZ551CZ555&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=eTOCm146ns46XM%252Cz0t2V2orc4mhvM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kRQ-R4N6pl42NYXmO2hjH7E0Rz86w&sa=X&ved=2ahUKEwiB_emMssXtAhUN3aQKHcLZBdEQ9QF6BAGIEAE&biw=1600&bih=757#imgsrc=hEYCVtoODDFRLM&imgdii=s8RMapqDNA5QIM

Specifika

- Severské lyžování je komplexnější než Alpské. Je také dostupnější.
- U vozíčkářů využíváno sitski.
- Podmínkou jsou zdravé a silné ruce, možnost dostat se autem co nejbližší ke stopě a nepřítis velké převýšení.
- Biatlonový závod u osob s TP je dlouhý 7,5 km, se dvěma střelbami na terč po 2,5 km. Závodníci střílejí na 10 metrů.

Klasifikace osob v lyžování

Tělesně postižení, stojící lyžaři

- LW1 Lyžaři s postižením obou DK, kteří používají obou lyží a 2 stabilizátorů nebo lyžařských holí (např. oboustranné nadkolenní amputace apod.)
- LW2 amputace jedné DK nad kolenem, lyžují pomocí stabilizátorů na jedné lyži
- LW3 Lyžaři s postižením obou DK, kteří používají obou lyží i lyžařských holí (oboustranná podkolenní amp., paréza obou dolních končetin) a lyžaři spastici CP 5, CP6
- LW4 lyžaři s podkolenní amputací, lyžují s pomocí protézy, dvě lyže a dvě hůlky
- LW5/7 Lyžaři s postižením obou HK, kteří používají obou lyží, ale nepoužívají lyžařských hůlek / paže amputované nemohou používat hůlky (LW5/7- 1, LW5/7-2, LW 5/7-3)
- LW6/8 lyžař s jednou rukou / paže amputovaná, používá jednu hůlku (LW6/8 -1, LW6/8-2)
- LW9 lyžař s postižením jedné ruky a jedné nohy - většinou spastici (kombinované amputace, CP, parézy), (LW9/1, LW9/2)

Tělesně postižení, sedící – monoski

- LW10 monolyžař (vysoká úroveň poranění míchy), (LW10/1, LW10/2)
- LW11 monolyžař (hrudní poranění míchy)
- LW12 monolyžař (paraplegie nebo dvakrát po amputaci dolních končetin), (LW12/1, LW12/2)

Sjezdové lyžování – zraková postižení

- <https://www.youtube.com/watch?v=6kcdz2WBkl4>



https://www.google.com/search?q=visual+disabled+skiing&rlz=1C1TEUA_enCZ551CZ555&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=XEUbhTV1aToajM%252CFShMCgAigfTZ9M%252C_&vet=1&usg=AI4_-kRm9Ydi9nNfv6tSIUPKCeMEUn1XUw&sa=X&ved=2ahUKEwjxpL3hs8XtAhXdJMUkHWzYDRgQ9QF6BAgHEAE#imgrc=XEUbhTV1aToajM&imgdii=l3jrql2C8lzQ3M

- V soutěžním lyžování je třeba dovednosti cizelovat a rozlišit mezi alpským a severským lyžováním.
- Pro všechny kategorie sjezdového lyžování je trasér povinný, a jak uvádí Janečka (2012), „Trasér vede lyžaře jen podle hlasu, radiokomunikace je povolena“.
- Zatímco u kategorií B2 a B3 musí jet trasér před jezdci, u kategorie B1 může jet před nebo za jezdce.

- U severského lyžování musí mít traséra pouze kategorie B1.
- Mezi trasérem a jezdcem nesmí dojít k fyzickému kontaktu, trasér může pouze jezdci zvednout hole nebo lyže po pádu.
- Trasér nesmí vjet do cíle dříve než jezdec.
- Při soutěžích startují z praktických důvodů soutěžící v pořadí podle kategorií B3, B2 a B1 (Janečka, 2012).

Běh na lyžích



https://www.google.com/search?q=visual+disabled+skiing&rlz=1C1TEUA_enCZ551CZ555&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=XEUbhTV1aToajM%252CFShMCgAigfTZ9M%252C_-&vet=1&usg=AI4_-kRm9Ydi9nNfv6tSIUPKCeMEUn1XUw&sa=X&ved=2ahUKEwjxpL3hs8XtAhXdJMUKHWzYDrgQ9QF6BAgHEAE#imgsrc=XEUbhTV1aToajM
KTVS PF UJEP

TvSZdrP - L. Bláha

Běh na lyžích u osob se ZrP

Možnosti navigace u ZrP

- Za ZrP je průvodce u širokých tratí s malým počtem překážek, naviguje ho pomocí slovních popisů a návodů. Nejnáročnější způsob navigace pro ZrP. Postižený lyžař běží do neznáma a hůře slyší. Užití zřídka při sjezdech.
- Před ZrP lyžařem se průvodce nachází, je-li trať náročnější. Průvodce může lépe trať komentovat a ZrP lyžař se orientuje podle zvuku jeho lyží. Tento způsob je nejpoužívanější.
- Průvodce běží souběžně s lyžařem. Tento způsob je vhodný pro kontrolu stylu jízdy nevidomého lyžaře, nebo při sjezdech.

Dělení závodů

- Sprint: Kategorie B1-3 muži i ženy 1200m – volnou technikou
- Střední vzdálenost: Kategorie B1-3 muži 10km, ženy 5km - volnou technikou
- Dlouhé vzdálenosti: Kategorie B1-3 muži 20-30km, ženy 15km - klasickou technikou
- Štafety: 3x5km. V každé štafetě musí být alespoň jeden závodník skupiny B1. Smíšené štafety nejsou povoleny.