

ПОДОЛАННЯ СКЛОНІВ НА ЛИЖАХ

Гальмування

Володіння всіма способами гальмування дозволяє осмислено регулювати швидкість спуску та швидко зупинитися у бажаному місці.



Мал. 86. Гальмування напівлугом (односторонній упор).

Гальмування напівлугом (односторонній упор) практикується переважно при спусках навскіс по схилу. Для гальмування зап'ятник лижі, що знаходиться нижче схилом, відводять убік, а лижу ставлять на ребро; друга лижа ковзає у напрямку руху.

Для різкішого гальмування необхідно натиском каблука черевика ще більше відвести задник нижньої лижі, поставити її крутіше на ребро і посилити тиск (мал. 86).



Мал. 87. Гальмування плугом (двосторонній упор).

Гальмування плугом (двосторонній упор) використовується на схилах середньої та малої крутості при прямих

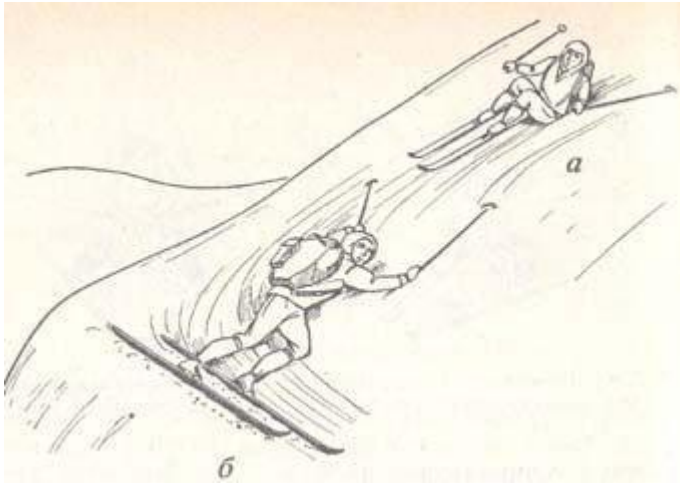
спусках: утримуючи носки разом, розвести п'яти лиж убік і поставити лижі на внутрішні ребра, що досягається деяким зближенням колін і перенесенням тяжкості на п'яти. Для посилення ефективності гальмування слід сильніше розвести коми лиж і крутіше поставити їх у внутрішні ребра (мал. 87).



Мал. 88. Гальмування за допомогою палиць.

Гальмування за допомогою палиць застосовується при спусках навскоси до схилу або прямому спуску. Для цього треба складені разом ціпки встромити штирьками в сніг і, посилюючи вдавлення, уповільнювати рух. Рука, що знаходиться ближче до схилу, охоплює палицю зверху, а інша – внизу (мал. 88). Гальмування палицями між ногами по ряду моментів, у тому числі і через можливість поломки палиць, не бажано.

До зупинки падінням вдаються в екстрених випадках, коли потрібно швидко зупинити спуск. Для цього необхідно сісти якомога нижче і впасти набік, відкинувши руки з палицями назад, розпластатися, лижі поставити поперек напрямку спуску і, уперши їх у сніг, загальмувати подальше зісковзування. Характерна помилка — падіння без попереднього угруповання тіла, що може призвести до забитих місць (мал. 89).

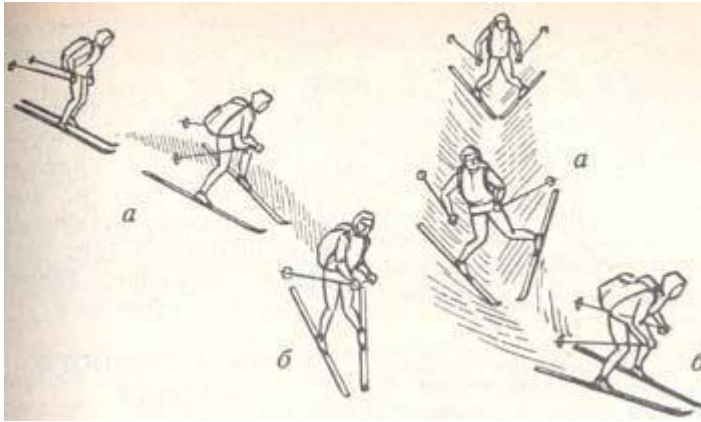


Мал. 89. Зупинка падінням: а-присідання перед падінням; б-положення лижника, що впав, в момент зупинки.

Повороти

Тяжкий рюкзак за спиною та кріплення, що не забезпечують жорсткої фіксації черевика, не дозволяють застосовувати повороти, широко поширені серед гірськолижників. Туристи-лижники користуються найпростішими Поворотами: переступанням, з положення плуга та напівплуга.

Поворот переступанням використовується на невеликій швидкості на пологих схилах і за будь-якого характеру снігового покриву. Він нагадує рух на ковзанах, коли сильніші поштовхи робляться ногою, розташованою на зовнішній стороні дуги повороту. Для цього треба перенести тяжкість тіла на лижу, яка при повороті буде «зовнішньою», і злегка присісти на неї, підтягнути і розвернути іншу лижу в потрібному напрямку, перенести на неї тяжкість тіла і, ковзаючи на цій (внутрішній) лижі, підтягнути іншу. Переступання в русі можна виконувати відводячи вбік не носок, а заплями лиж. Цим способом зазвичай користуються при русі в лісі та чагарнику.



Мал. 90. Поворот напівлугом (ліворуч) та плугом: а - початок завантаження лижі; б - продовження посилення навантаження на лижу до завершення повороту.

Поворот із положення плуга (мал. 90) зазвичай застосовується після уповільнення швидкості спуску на схилах середньої крутості за будь-якого характеру снігу. Для повороту, наприклад, вліво треба перенести тягар тіла на праву ногу, поставити лижу круто на ребро, а ліву - розвантажити і, підтягнувши зап'ятник, поставити паралельно правою.

Поворот із положення напівлуга (мал. 90) виконується на більш високих швидкостях і крутих схилах, коли напрямок руху необхідно змінювати плавними виражами. Починати його зручніше зі спуску навкіс до схилу: зап'ятник розвантаженої «верхньої» лижі слід відвести вбік, лижу поставити на ребро і перенести на неї тяжкість тіла, а «нижню» — поставити на сніг плоско і підтягнути зап'ятник, за рахунок чого і здійснюється поворот .

Встання після падіння під час спусків. Туристи-лижники повинні навчитися вставати після падіння на схилах. Найперше правило - допомога товаришів, що впав, особливо жінці, обов'язкова.



Мал. 91. Встання при падінні на схилі із щільним снігом: 1 - палиці схоплені рукою знизу; 2 - те ж зверху.

При падіннях на схилах з глибоким і пухким сніговим покривом, коли опора на палиці не дає ефекту (вони провалюються в сніг під навантаженням), найрозумніше зняти рюкзак, розвернутися так, щоб лижі виявилися нижчими за тіло і перпендикулярно лінії схилу, згрупувати корпус і, спираючись на палиці, покладені разом на сніг, встати, обтрусити сніг і надіти рюкзак, спроби встати в таких умовах, не знімаючи рюкзака, як правило, безуспішні, а сил і часу витрачається багато.

На схилі з твердим снігом слід підтягнути лижі до корпусу, надійно вперти їх у сніг і, спираючись на ціпки, складені разом, піднятися (мал. 91). Сильні лижники роблять це не знімаючи рюкзака.