**Zima i białe szaleństwo na stokach**

**Początek zimy, perspektywa nadchodzących ferii oraz chęć aktywnego spędzania wolnego czasu sprawiają, że wiele osób spogląda w stronę sklepów oferujących sprzęt do uprawiania sportów zimowych oraz przegląda oferty biur podróży, w poszukiwaniu wymarzonego wyjazdu w góry.**

Zanim jednak ubierze się narty lub wskoczy na deskę snowboardową, konieczne jest gruntowne przygotowanie. I nie chodzi tu tylko o wybór miejscowości czy zarezerwowanie miejsca w hotelu. Przygotowania powinny być bardziej kompleksowe i obejmować zarówno wypracowanie odpowiedniej kondycji fizycznej jak i zaopatrzenie się w odpowiednio dopasowany sprzęt.

**Snowboard czy narty?**

Jadąc zimą w góry, trudno zrezygnować z prawdziwej klasyki sportów zimowych, którą są niewątpliwie narty. Od pewnego czasu godną konkurencję stanowi dla nich jednak snowboard.

Dla osób, które pierwszy raz jadą w góry i jeszcze nigdy nie jeździły ani na nartach, ani na desce, wybór konkretnej dyscypliny może być pewną zagwozdką. Rada wydaje się tylko jedna - spróbować obu tych sportów i przekonać się osobiście. Jest to tym bardziej możliwe dzięki licznym wypożyczalniom sprzętu narciarskiego. Nie trzeba od razu decydować się na zakup własnych nart lub deski, gdyż można wpierw zapoznać się ze specyfiką każdego z tych sportów.

Osoby wahające się przy wyborze konkretnej dyscypliny mogą wziąć pod uwagę zagrożenia kontuzjami, jakie niosą ze sobą poszczególne rodzaje sportów. Pomimo licznych podobieństw, istnieją jednak również wyraźne różnice. Jazda na nartach jest szczególnie obciążająca dla kończyn dolnych, co w razie upadku może prowadzić do kontuzji, ze szczególnym uwzględnieniem stawu kolanowego. Natomiast upadki na desce, w przypadku niedoświadczonych użytkowników, sprzyjają kontuzjom kończyn górnych, szczególnie w okolicach nadgarstka.

Podsumowując, wybór pomiędzy nartami lub snowboardem powinien przede wszystkim uwzględniać indywidualny stan zdrowia i doznane wcześniej urazy oraz podatność poszczególnych partii ciała na dynamiczne obciążenia.

**Nie tylko w góry**

Uprawianie sportów zimowych nie wymaga wcale wyjazdu w góry. Tak naprawdę nie jest konieczny nawet śnieg, aczkolwiek jego brak ogranicza bardzo możliwości, pozostawiając do dyspozycji jedynie lodowiska i sztucznie naśnieżane trasy.

Ciekawą zimową dyscypliną sportową jest narciarstwo biegowe. Tak więc, gdy pojawi się świeży śnieg, można zamienić klasyczne buty do biegania na narty. Nie należy jednak ukrywać, że bieganie na nartach jest całkiem sporym wyzwaniem, szczególnie dla niewprawionych osób. W zamian oferuje bardzo konkretny oraz intensywny trening i jest z całą pewnością opcją wartą rozważenia, szczególnie, że może być uprawiane praktycznie wszędzie, gdzie tylko pojawi się odpowiednia ilość białego puchu.

Klasyką sportów zimowych, popularną wśród osób w każdym wieku jest łyżwiarstwo. Wyprawa na lodowisko to doskonała okazja na spędzenie czasu ze znajomymi lub świetny pomysł na randkę. Pierwszy raz na łyżwach może być trudny, warto się jednak przełamać i spróbować. Należy jednak pamiętać, by korzystać jedynie z dedykowanych lodowisk. Ślizganie się na zamarzniętej tafli jeziora to igranie z losem i nigdy nie powinno być brane pod uwagę.

Jednym z powodów, dla których dzieci uwielbiają zimę, są wyprawy na sanki. Nie oznacza to jednak, że dorośli nie mogą się bawić razem ze swoimi pociechami. Ostatecznie w każdym jest coś z dziecka, a co może dawać większą frajdę niż zjeżdżanie z ośnieżonych górek.

Zimową atrakcją, która przypadnie do gustu każdemu jest z całą pewnością kulig. Zimowa sceneria, pęd powietrza na twarzy, a na koniec tradycyjne ognisko z kiełbaskami. Czy można chcieć czegoś więcej?

**Bezpieczeństwo na śniegu**

Nie jest tajemnicą, że zimą znacznie łatwiej o kontuzje. I to nie tylko na stoku czy lodowisku, ale nawet podczas codziennej drogi do szkoły czy pracy. Tym bardziej koniecznym jest zachowanie wszelkich możliwych środków bezpieczeństwa, tak aby zminimalizować ryzyko poważnego urazu.

Stare powiedzenie mówi, aby “mierzyć siły na zamiary”. Trudno to lepiej wyrazić, gdyż to właśnie przecenianie własnych umiejętności, bardzo często prowadzi do wypadków, nie tylko zresztą w przypadku sportów zimowych. Dlatego też, zawsze należy z dużą rezerwą i szacunkiem podchodzić do wszystkiego, co jest związane aktywnością na śniegu, szczególnie gdy ma ona miejsce w górach.

Początkujący narciarze lub snowboardziści muszą wybierać najłatwiejsze trasy, tak aby nie sprowadzić zagrożenia na siebie oraz innych użytkowników stoku. Wszelkie wątpliwości powinno się wyjaśniać, konsultując je z instruktorami. Niewiedza, ani brak umiejętności nie są powodem do wstydu, a kwestie bezpieczeństwa nie są odpowiednim polem do prowadzenia eksperymentów.

Rozwaga i zdrowy rozsądek będą potrzebne już na etapie przygotowań i zakupów sprzętu. Sporty zimowe są bardzo dynamiczne, co zwiększa ryzyko wystąpienia poważnych kontuzji. Dlatego ważne jest odpowiednie dobranie sprzętu, tak aby umożliwiał on bezpieczne i komfortowe użytkowanie. Nie mniej ważne są akcesoria ochronne zabezpieczające przede wszystkim głowę, ale także kończyny.

Jako że sporty zimowe uprawia się przy ujemnych temperaturach powietrza, ogromną rolę odgrywa odpowiednia odzież, zapewniająca z jednej strony właściwą izolację cieplną, a jednocześnie pozwalająca na wydajne odprowadzanie wilgoci z powierzchni skóry.

O tym jak przygotować się na wyjazd na narty, a także co zabrać na lodowisko lub na wyprawę na sanki dowiedzieć się można z artykułów w dziale “[Sporty i zabawy zimowe](https://kalkuluj.pl/euslugi/sport_turystyka_i_hobby/sporty_i_zabawy_zimowe)” na Kalkuluj.pl.