

COVID-MENTES SÍELÉS

2020-2021

❄️ Mikaela Shiffrin: csinos és lehangoló

❄️ A magyar sítereké újdonágai

❄️ Divattörténet a sípályákon

❄️ Mit együnk síelés alatt?



mediaworks **695 Ft**
Content first

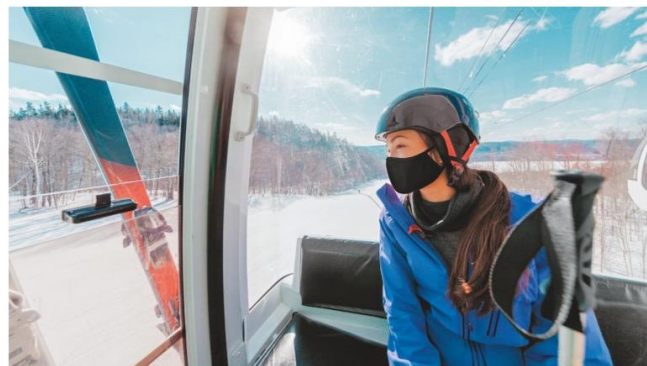
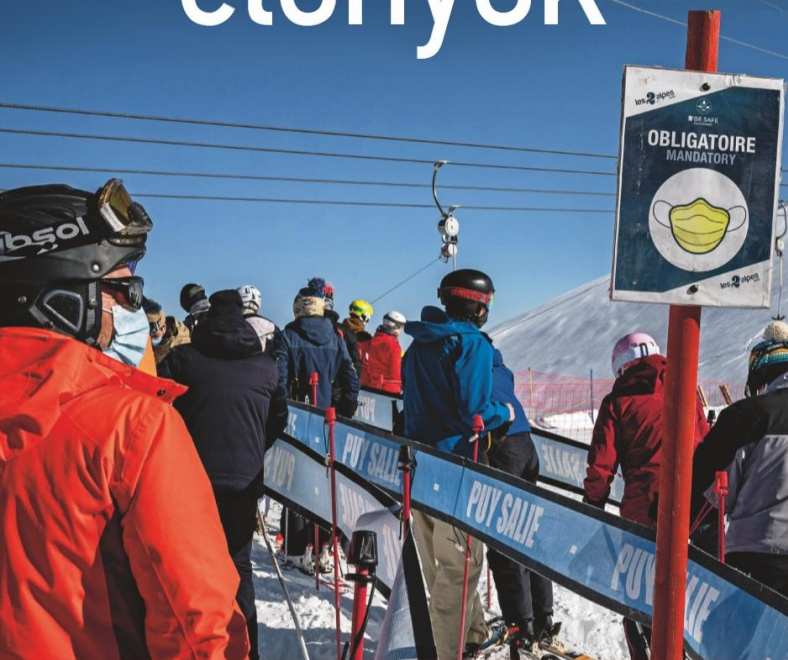


9 772498 533001

nemzeti sport kiadványok

www.csupasport.hu

Hétköznapi előnyök



A járvány terjedése nem azt jelenti, hogy az idén ne sieljünk vagy snowboardozzunk. Sőt nagyon is érdemes ellátogatni a hazai terepekre, illetve elsajátítani az alapokat a több mint harminc tanpályá valamelyikén, azonban fontos betartani a szükséges óvintézkedéseket.

ROSKA EMESE BOGLÁRKA

Az általános tanácsoknak megfelelően természetesen alapvető, hogy hordjunk maszkot, rendszeresen mossunk kezet, és tartunk távolságot egymástól, amennyire csak lehet. A maszk például ne csak a kabát vagy a nadrág zsebében lapuljon, sielés közben is hordjuk. További tanácsokat dr. Egri Katalintól, a Sioktatók Magyarországi Szövetsége elnökektől kértünk. „Hangsúlyozni szeretném, hogy a sielés és snowboardozás az egyik legfontosabb és a szabályok betartása mellett a legbiztonságosabb téli sportolási lehetőség, amely nemcsak a járvány idején, hanem egyébként is fontos eszköze az egészségmegőrzésnek, és segít a fertőzés, illetve egyéb ártalmak megelőzésében” – kezdte Egn. A sítérek működése azonban csak úgy lesz fenntartható, ha betartjuk a járványügyi előírásokat.

DR. EGRÍ KATALIN

A sielés és snowboardozás az egyik legfontosabb és a szabályok betartása mellett a legbiztonságosabb téli sportolási lehetőség, amely nemcsak a járvány idején, hanem egyébként is fontos eszköze az egészségmegőrzésnek.



A legfontosabb, hogy mozogjunk a szabad levegőn, hiszen a sportolással erősítjük az immunrendszerünket, ami fontos tényező a megbetegedés elkerülésében. Ahogyan az időjárás ősziésre-teliesre fordul, sokan benti elfoglaltságot keresnek, holott éppen a kinti mozgás készíti fel igazán az immunrendszert a nehezebb időszakra. A szakember szerint lényeges, hogy a saját egészségünk megóvása mellett a pályán is vigyázzunk egymásra, ezért minden eddiginél fontosabb az együttműködés és a felelős magatartás.

Még ha eleve előnyös is, hogy a sieléshez kesztyűt, szemüveget, arcra húzható csőslát, bukósisakot használunk, ne ringassuk magunkat abba a hibbe, hogy ez biztosan megvédi a fertőzéstől.

A távolság tartásán túl (sorban álláskor, lifthasználalkor, étteremben, melegezőben, csoportos oktatáson és másodban) is fontos eleget tenni a szabályoknak, plusz megtartani erre a gyerekeket is.

Ha családdal, barátokkal érkezünk a pályára, érdemes együtt maradni, és ahol

többen is felszállhatnak a liftre, közösen használni. Ennek köszönhetően ugyanis könnyebben kivédhető, hogy ismeretlenekkel kerüljünk közel egymáshoz. A pihenőt is ajánlott a szabadban tölteni, illetve az étterem szabadtéri részén étkezni.

Egri Katalin úgy látja, ezúttal érdemes olyan pályát választani, amelyen kisebb tömeg várható, és amelyen nem kell kabinos liftet használni a feljutáshoz. További, sokak által ajánlott praktika lehet, hogy kerüljük az általában forgalmas időszakot, például a szombatot, ha tehetjük, inkább hétköznap sjelejünk, amikor várhatóan kevesebben mennek ki a terepre.

Havas és a sískola-tanpályákon egyaránt fontos szerepet töltenek be a védekezésben a sioktatók. Tőlük elve elvárható, hogy biztonságosan tanítsanak, most azonban pluszfeladatok is kapcsolódnak a munkájukhoz, ráadásul a megelőzésben nekik kell jó példát mutatniuk.

Fontos figyelniük arra, hogy az oktatás közben az új ismeretek elsajátítására koncentrálnak, a feladatok nem kell kabinos liftet használni a feljutáshoz. További, sokak által ajánlott praktika lehet, hogy kerüljük az általában forgalmas időszakot, például a szombatot, ha tehetjük, inkább hétköznap sjelejünk, amikor várhatóan kevesebben mennek ki a terepre.

Fontos figyelniük arra, hogy az oktatás közben az új ismeretek elsajátítására koncentrálnak, a feladatok nem kell kabinos liftet használni a feljutáshoz. További, sokak által ajánlott praktika lehet, hogy kerüljük az általában forgalmas időszakot, például a szombatot, ha tehetjük, inkább hétköznap sjelejünk, amikor várhatóan kevesebben mennek ki a terepre.

„Mára szükségszerűen kialakultak a sípályák használatához köthető járványügyi szabályok, amelyeket érdemes betartani, hiszen ezzel talán elkerülhető lesz, hogy korlátozzák az eladható bérletek számát, illetve a liften együtt közlekedők létszámát, ami lényegesen növelné a sorban állás idejét” – hangsúlyozta Egri Katalin.

A hűteturisták hátránya

„Sajnos a járvány európai terjedése a médiában összekapcsolódott a síeléssel az Ischglben történtek miatt, pedig az az alapvetően az érdemtelennél síelőknek nevezett hűteturisták tömegének volt köszönhető – fogalmazott Egri Katalin.

– Nem véletlen, hogy a legelső korlátozásokat Ausztriában a hűttekben vezették be, csak annyit ember szolgálható ki, ahány ülőhely van.”

