



LYŽÁKOVÝ MAGAZÍN ČÍSLO 2, VYDÁNÍ 12. 1. 2020

Dnešní ráno nás vítá bezvětřím, teplotou kolem minus 3°C a docela polojasnou oblohou. Z pelíšků se moc nechce, ale my víme, že zatím ta lenost není tak vážná, protože s přibývajícímí dny výcviku bude hůř. 😊 Ke snídani se dostavili všichni včas a mohli si dopřát první ranní lyžákové kalorie v podobě čerstvých

rohlíků a chleba, másla, džemu, pomazánky, tvrdého sýru, salámu, cornflakes s mlékem či čerstvě upečeného perníku.

Dnes nás čeká první fáze výcviku v družstvech. Začátečníci nejprve absolvují „suchou“ instruktáž v jídelně. Co všechno asi (ne)bude patřit k našemu premiérovému „ochutnávání“ místní sjezdovky? A nejen dnes...

P	příprava přímo na sněhu i na suchu v jídelně, přezkáče
R	rukavice, radost, rovnováha
V	vázání (bezpečnostní), vlek
N	nadšení
Í	instruktoři, inteligentní děti
D	dlahu snad potřebovat nebudeme, debatování ve frontě na vlek
E	energie, empatie, elegance přijde časem 😊
N	nudu nechceme!!!
N	nenadálé pády, neškodné nehody
A	aktivní a atraktivní lyžařky a lyžaři
S	sestupy, spolupráce
V	výstupy, voda pro zasněžování (bazén, jezírko vedle sjezdovky)
A	absence paralyzujícího strachu, abnormální motivace, absolutní jaro kolem nás
H	hůlky, hrany lyží, hádky nejsou
U	úhledné lyžování, úhel lyží vůči svahu a tělu, úrazy nechceme!!!!, útěcha po pádu 😊

Všichni lyžaři bez výjimky absolvovali pro někoho výživnou ranní rozcvičku na svahu, abychom protáhli šlachy, prohřáli svaly a rozhýbali klouby. Někdy to vypadalo, jako když se klub seniorů pokouší o nemožné, ale nakonec se všem podařilo dostat do provozní teploty. Dlužno dodat, že se nikdo okatě „neulejval“. Rozvičeno? Tak jdeme na to!



Program se daří realizovat i přes omezené podmínky. Naši začátečníci se učí velmi rychle. Prvotní děs v očích se záhy mění v pohledy plné naděje. Někdy sice padáme jak hrušky na podzim, ale nevzdáme to. Časté zvedání po pádu je fyzicky náročné jak pro lyžaře, tak pro pomáhající instruktory. Někdy se jedná o dvojité synchronizovaný sesun na sních. Zpočátku podnikáme více či méně ladné jízdy v páru lyžař/začátečník-učitel. Během několika hodin se však všichni naučili základní dovednosti natolik, že s dopomocí nebo individuálně sjeli dolů k vleku.

Pokročilejší lyžaři také začínají „od píky“. Je důležité, aby si osvěžili vše, co jim přinesla léta dřívějších lyžařských zkušeností. Takže i tady provozujeme „pluh“, pěkně si zastoupáme i zaobracíme na svahu a procvičujeme dlouhé oblouky, kterých se na krátkém svahu moc nevykrouží.

Jablko k svačině je předznamenáním oběda. Po dopolední dřině na svahu už máme docela hlad. K obědu nám paní kuchařky připravily masový vývar s nudlemi a hamburskou kýtu s houskovým knedlíkem. Název omáčky našim žákům nic moc neříká, ale jakmile dostali svůj talíř, už jsou doma. Tereza ji trefně popsala jako „fejkovou svíčkovou“. 😊 Vracely se prázdné talíře, takže je zjevné, že tento „fejk“ uspěl.

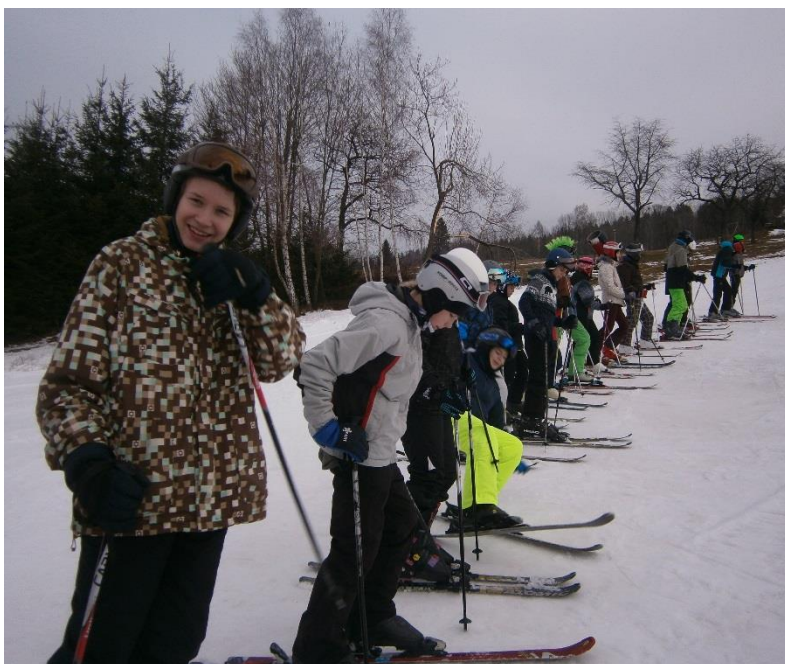
Polední klid někteří využili k zakutání do pelíšku a dospávání propovídané noci. Nejčastěji v horizontální poloze dáváme odpočinout

unaveným nohám. Jak příjemné!



Odpoledne už se všichni stali aktivními uživateli vleku. Někteří projevují lyžařský talent, o kterém neměli do svých 13-14 let tušení, protože si lyžařské



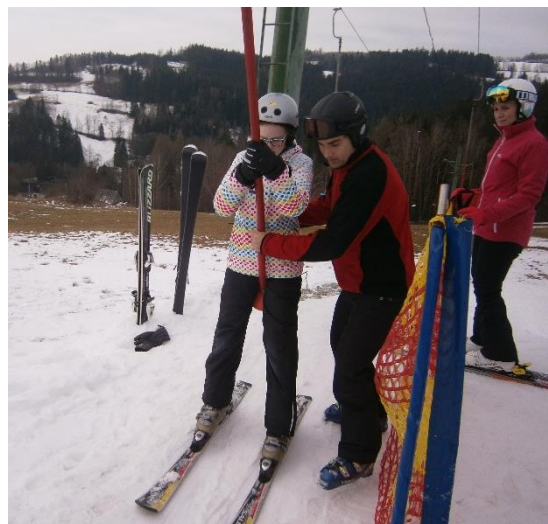


dovednosti osvojují poměrně snadno. Sjezdovka v odpolední stoupající teplotě měkne, ale na to, jaká je celkově bída se sněhem, je ještě v poměrně ucházejícím stavu.

Po ukončení odpoledního výcviku si dáváme svačinu-chléb s pomazánkou. Čas do večere patří osobnímu volnu a také hygieně, protože koupelnu je vzhledem k početnosti účastníků potřeba zatěžovat plynule a průběžně. Denča vytáhla kytaru a spolu s hloučkem zpěváků vytvořila v jídelně pohodovou a zpěvavou atmosféru. Kytara

nebyla naším společníkem na lyžařku už několik let...

Po večerních šunkoflecích s kyselou okurkou je čas na dodání duševní stravy. Budeme se vzdělávat! Paní učitelka Strnadová připravila seminář o první pomoci. Omrzliny, zlomeniny, bezvědomí, resuscitace, krvácení... Na scéně se střídají figuranti a zachránci. Každá skupina dostává úkol, který musí pro ostatní týmy odprezentovat. Beseda je důkladná a my jsme ještě důkladněji proškoleni. Jeden nikdy neví, kterou znalost v dalším životě při nenadálé události uplatní...

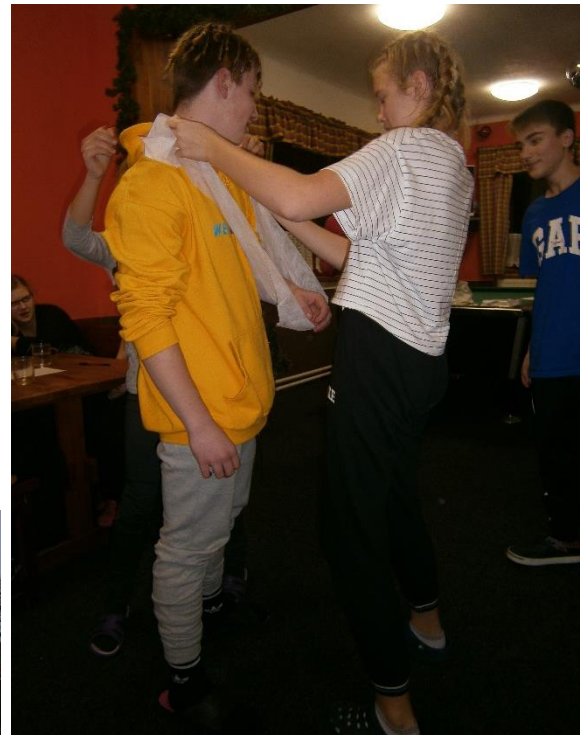


Večerka je stanovena na 21:30. Co vypukne pár minut před a po, je nám jasné. O 200% se zvýší



vytíženost toalet, protože se přece ještě musí podniknout zdravotní procházka před spaním. A napít se je taky nutné, protože noc je přece dlouhá. 😊

Ve 22:00 zhasínáme a odmávneme výlet do říše snů. Breptákové, žvaníkové a jiní mluvkové snad dnes zaberou dříve než včera. Proč tak smělý odhad? Našli se i tací, kterým už u večere padaly klapky. Pravda, moc jich nebylo. 😊 Tak dobrou noc, my se možná zase zítra ozveme. Podívejte se ještě na další snímky z dnešního dne.





© Za lyžařový tým O.G., LVK BH 2020