RAVEN DWARF SNOWBOARD 2020/2021 150-160W CM PYSNBRAVDWARF

LASTNOSTI:

- Vrsta: Allmountain/Freestyle
- Za moške
- Bočnice / ABS
- Profil: fullrocker
- Osnova: močno leseno jedro
- Laminacija: biax
- Drsna površina: ekstrudirani polistiren IS4400
- Oblika: true twin
- Flex: Medium
- Setback: 0 mm
- 100% ročno izdelano
- Namen: za poznavalce in napredne smučarje

SPLOŠNA NAVODILA

Pred uporabo skrbno preberite navodila za uporabo. Obvezno jih shranite za poznejšo morebitno ponovno branje! Ta izdelek je predviden za zasebno uporabo.

Varnostni napotki

OPOZORILO!

Nevarnost poškodbe!

• Pred vsako uporabo preverite vse vijake in matice, če so dobro pritrjeni. Izdelek je dovoljeno uporabljati samo v brezhibnem stanju.

• Izdelka ne spreminjajte na način, ki bi ogrožal vašo varnost.

• Zaradi lastne varnosti vedno nosite osebno zaščitno opremo (čelado, ščitnike za dlani, zapestja, komolce in kolena).

• Vedno nosite oblačila z odsevnimi trakovi, da boste bolje vidni.

• POMEMBNO ! Izberite primerno površino. Priporočamo vam, da deskate na progi smučišča oz. posebej označenih in odobrenih površinah.

• Vadite na ne preveč polnem smučišču - progi, pomaga pa naj vam usposobljena oseba.

• Hitrost spusta prilagodite svojemu znanju deskanja. Najprej se naučite drseti, peljati v zavoje in zavirati, potem pa lahko začnete s prilagojeno vožnjo.

• Desko, vedno odlagamo z vezmi obrnjenimi navzdol, da ne zdrsne.

• Pred začetkom vožnje, se vedno ogrejte.

• Na smučišču izberite progo primerno vašemu znanju in obvladovanju izdelka.

Bodite posebej pozorni – nevarnost poškodb za otroke!

• Ne dovolite otrokom, da bi uporabljali ta izdelek brez nadzora. Podučite jih o pravilni uporabi in jih nadzorujte. Otroku dovolite uporabo izdelka le, če je njegovo duševno in telesno stanje temu primerno. Ta izdelek ni namenjen uporabi kot igrača.

Slušalke

Ob uporabi slušalk upoštevajte naslednja varnostna navodila:

Pozor! Življenjska nevarnost!

• Med vožnjo po smučišču nikoli ne uporabljajte slušalk!

• Med vožnjo navkreber ali čakanjem imejte glasnost nastavljeno tako, da boste lahko razumeli vse zvoke iz okolja in sporočila.

• Ob neupoštevanju sporočil npr. gorske reševalne službe obstaja življenjska nevarnost!

• Pazite na to, da Vas slušalkin kabel ne bo motil in da ne bo štrlel stran. Obstaja nevarnost „zadušitve“ če boste npr. obtičali na vlečnici ali čim podobnim.

• Lahko preslišite oz. sploh ne zaznate opozorilnih signalov teptalcev ali drugih smučarjev, čelada lahko vpliva na sposobnost vašega čut za ravnotežje.

POZOR! Z dobro fizično pripravljenost, s poznavanjem lastnih sposobnosti in znanj, ter nenazadnje z upoštevanjem smučarskih pravil ter opozoril na smučišču, se lahko izognemo smučarskih poškodb.

Napotki za deskanje na snegu

Spodaj je opisanih nekaj začetnih vaj, dodatno se posvetujte s trenerjem ali pa pridobite informacije v internetu ali strokovni literaturi.

1. **<u>Privajanje na desko, z eno nogo vpeto, drugo prosto ob deski:</u>**

   Drsenje z desko naprej in nazaj- brišemo »prah«, ki se je nabral pod desko

   Dvigovanje nog z visokim dvigovanjem kolen- prosta noga in vpeta noga.

   Dvigovanje deske izmenično po stranskem loku (peti-prsti).

   Nagibanje telesa naprej in nazaj, levo in desno-ohranjanje težišča.

   Dotik krivin-nos, rep in stranska robnika.

   Prestopanje okrog svoje osi- delamo zvezdico.

   Drsenje tako, da se s prosto nogo odrivamo (vozimo skiro).

2. **<u>Privajanje na desko, tako da s prosto drugo nogo samo stopimo na desko, med obema vezema:</u>**

   V razkoraku nagib v stran z izmeničnim upogibanjem ene in druge noge v kolenu.

   Sonožni poskoki z desko.

   Počepi na deski –noč/dan.

   Drsenje tako, da nas nekdo vleče.

Drža in ravnotežje

Za deskanje na snegu je pomemben osnovni položaj, iz katerega izhajajo vsi nadaljnji gibi. Biomehansko učinkovita drža omogoča mišicam, da se prilagajajo spreminjajočim se zahtevam premikanja in lovljenja ravnotežja. Uravnotežena in aktivna drža omogoča pravočasne gibe v vse smeri. Pravo držo dosežemo s pravilno porazdelitvijo teže, enakomerno razporejeno na obe nogi, kolki in ramena so usklajena z lego stopal. Skočni, kolenski in kolčni sklep so sproščeni in rahlo pokrčeni. Roke so sproščene ob strani, rahlo odročene, zgornji del telesa je vzravnan. Glava in oči so usmerjene v smer poti. V osnovnem položaju imamo težo enakomerno razporejeno na obe nogi, težišče točno med vpetima nogama. Iz osnovnega položaja, preidemo v položaj, ki ga večino časa uporabljamo pri deskanju in mu pravimo aktivni položaj, ki dejansko pripomore h gibanju deske levo in desno. Samo rahla sprememba drže telesa nas požene v gibanje. Najprej na prvo nogo prenesemo dve tretjini teže (pritisnemo), kolenski sklep prve noge pomaknemo nad sprednje stopalo, zadnjo nogo potisnemo najprej v smer vožnje, trup rahlo pomaknemo naprej, roki sta rahlo odmaknjeni od telesa in pomaknjeni naprej v smeri drsenja in pogled obvezno usmerjen v smer drsenja in nadzora okolice.

NADZOROVAN PADEC NAPREJ/NAZAJ

Da bi se izognili poškodbam pri padcih, se je treba naučiti tudi nadzorovano pasti. Za začetnike lahko padec predstavlja tudi način ustavljanja, če drugače ne gre. Glede na položaj v katerem se znajdemo, ločimo padec naprej (frontside) in padec nazaj (backside). Začetni položaj pri obeh padcih je enak. Telo spuščeno in noge pokrčene (znižan o težišče).

Pri padcu naprej pademo na klena in podlakti, glavo obrnemo na levo ali desno, noge z desko dvignemo, da preprečimo ujetje ribnika. Spodnji del rok (podlaket) prevzame večino teže telesa, pomembno je, da se z rokami ne lovimo, ker temu največkrat sledi poškodba zapestja.

Pri padcu nazaj z že opisanim izhodiščnim položajem, roke držimo bolj ob telesu in se zavalimo na hrbet (upognemo hrbet). Glavo potisnemo naprej, z brado na prsih, da ob padcu ne zadenemo ob tla. Desko ponovno skušamo obdržati v zraku, da se robnik ne ujame. Pomembno je, da se ob padcu ne lovimo z rokami nazaj.

VSTAJANJE

Ker sta pri deskanju obe noge vpeti, je potrebno obvladati tudi vstajanje. Na strmini je vstajanje lažje in treba je vedeti, da dokler ne pomaknemo skoraj celotnega težišča telesa nad desko, je vstajanje nemogoče. Pri vstajanju naprej, potegnemo desko čim bližje telesu in jo postavimo na

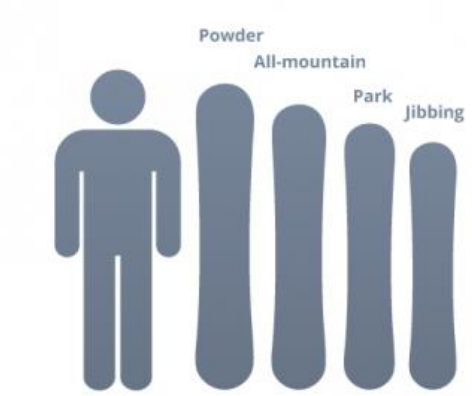
zadnji robnik, da ne zdrsne. Z roko iste strani kot je zadnja noga, primemo desko na sredini in z odrivom druge roke vstanemo. Pri vstajanju nazaj desko zopet potegnemo čim bližje telesu, jo tokrat postavimo na sprednji robnik in se z rokami odrinemo od podlage.

POSKAKOVANJE

Vaja poteka na ravni površini. Pri tem imamo prvo nogo na deski (najprej z nevpeto nato z vpeto), z drugo pa se porivamo in ob zadostnem odrivu dodamo nogo na desko. Pogled mora biti usmerjen v smer vožnje. S to vajo se privadimo na osnovno postavitev na deski.

KAKO IZBRATI SNOWBOARD DESKO

KAKO IZBRATI DOLŽINO SNOWBOARDA



Dolžino snowboarda izberete na podlagi večjih faktorjev; vaše višine, teže in stila vožnje. Splošno pravilo je, da naj bi snowboard segal nekje do brade, vendar višina niti ni tako pomembna kot je telesna teža. Ob izbiri snowboarda za katerega ste pretežki boste imeli težave, saj vam bo spodrsavalo pri zavijanju. Če boste za snowbard prelahki, boste imeli težave z zavoji zaradi slabega upogiba snowboarda.

Za freestyle izberite krajši snowboard, ker boste z tem pridobili na lažjem zavijanju, s katerim bo lažje izvesti trike v zraku in na objektih. Tisti, ki iščete snowboard za freeride, boste posegli po daljših, kar doprinese k večji stabilnosti med vožnjo, večjemu oprijemu na robniku ter daljših zavojih.

Ker želi večina snowboard, ki bo dober za oboje, se je dobro izogibati velikim dolžinam, vendar morate biti kljub temu pozorni na težo in višino.

KAKO IZBRATI ŠIRINO SNOWBOARDA

Širina je izrednega pomena. Pri izbiri široke deske, se zmanjša odzivnost in zavijanje postane težje. Pri izbiri preozkega pa boste imeli probleme z drsanjem bootsov po snegu s prsti ali peto.

KAKO IZBRATI STRANSKI LOK SNOWBOARDA

Manjši stranski lok doprinese k ozkemu zavijanju, oziroma hitrejšemu prenosu z enega zavoja v drugega. Problem se lahko pojavi pri vožnji naravnost saj robnik snowboarda grabi sneg. Posledično ga težje kontrolirate. Če izberete snowboard z večjim lokom pa vam bo večji stranski lok omogočal več vožnje po robniku v halfpipe in tako lažje pridete od ene do druge stene.

KAKO IZBRATI JEDRO SNOWBOARDA

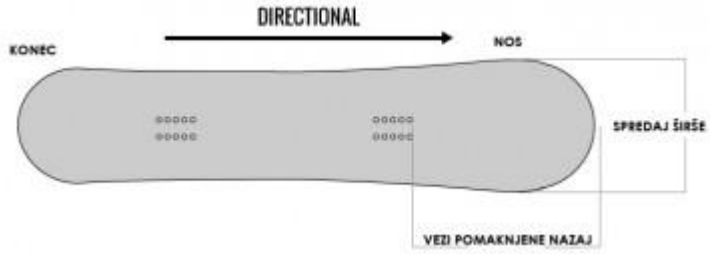
Izbira jedra je pomembna glede na to, kakšne lastnosti želite, da ima vaš snowboard. Jedro je pomembno zaradi teže. Obstajajo različne kombinacije jeder. Snowboardi s penastim brizganim ali aluminijastim jedrom v obliki satja slabše absorbirajo vibracije, a imajo boljšo odzivnost. Jedro iz laminiranega lesa omogoča mirno in gladko vožnjo. Težji kot je board, bolj primeren je za vožnjo po razgibanem terenu in bolje absorbira vibracije, lažji kot pa je board, bolj je odziven in namenjen skakanju.

FLEX

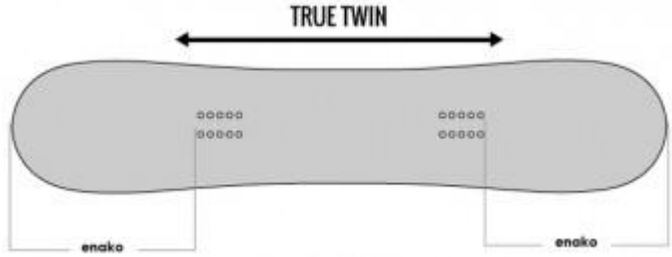
Flex opisuje mehkobo in prožnost snowboarda. Mehak snowboard pri nizkih hitrostih omogoča lažje vijuganje in dovoljuje več napak, kar je idealna izbira za začetnike in obiskovalce parkov. Pri visokih hitrostih postanejo mehki snowboardi nestabilni in tresoči ter težje obvladljivi. Trši snowboardi so zelo stabilni pri visokih hitrostih. Trši snowboardi so velikokrat izbira boljših freeryderjev saj so primerni za lažjo vožnjo po snežnem kanalu ali skakanju na velikih skakalnicah, kjer dosegajo visoke hitrosti. Za stopnje flex-a ni določenih standardov, tako da se lahko zgodi, da bo flex pri snowboardih z isto stopnjo pri različnih proizvajalcih drugačen.

KAKO IZBRATI OBLIKO SNOWBOARDA

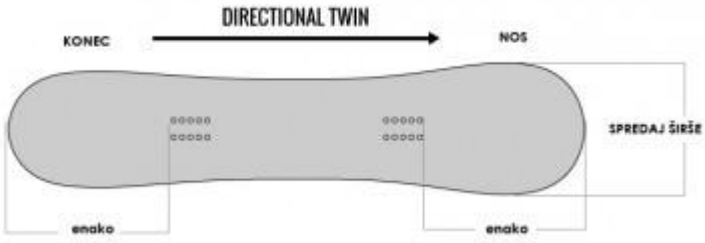
Directional Shape: Usmerjene oblike so pretežno namenjene da se pelje naprej (downhill) in so zato priljubljene pri freeride in all mountain. Običajno so togi v koncu in imajo mehkejši nos, da se zagotovi stabilnost pri visokih hitrostih.



True Twin Shape: deske imajo popolnoma simetrično obliko, z enako konico in nosom ter uravnotežen flex. Enostavno jih vozite tako naprej kot nazaj, zaradi česar so kot nalašč za teren, parke in freestyle .

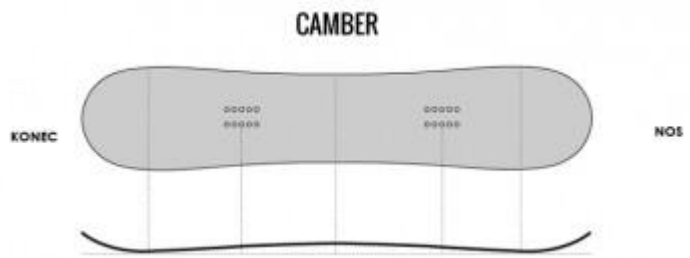


Directional Twin Shape: so kombinacija obeh predhodno omenjenih desk. Večina deske ima simetričen flex in daljši nos kot konec. Ta zasnova ponuja veliko prilagodljivost za freestyle vožnjo. Nekatere deske imajo lahko enako konico in rep (tako kot true twin oblike), vendar asimetričen flex . Te deske imajo trd konec za zavijanje in mehak nos za plavanja po pršiču in nudijo dobro stabilnost .

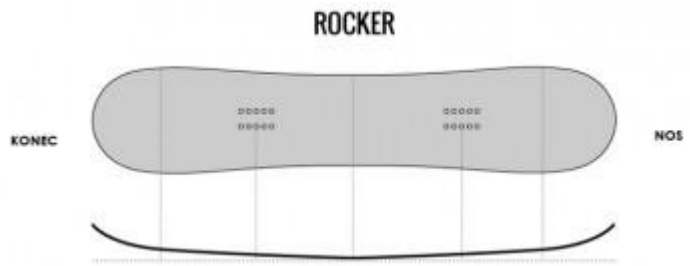


KAKŠEN PROFIL SNOWBOARDA IZBRATI

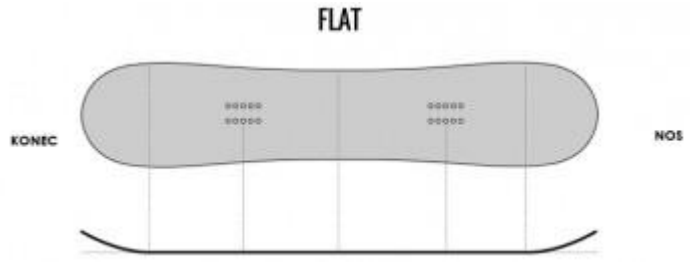
Camber: Tradicionalni Camber (pozitiven Camber) so deske z v sredini rahlo navzgor ukrivljeno obliko plošče. Teža snowboarderja pritiska navzdol na konkavno obliko, deska deluje kot vzmet in jo odlikuje ekstra "pop" . Je živahna, odzivna in deluje odlično na trdem snegu ali na urejenih stezah.



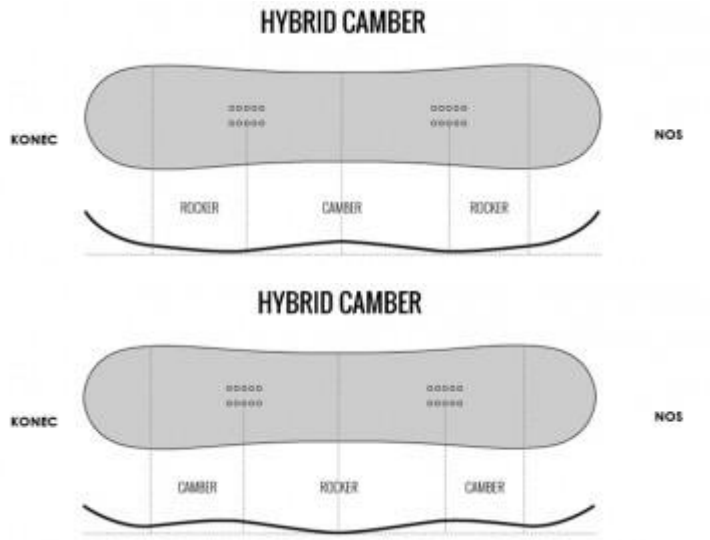
Rocker: deske odlikuje navzgor ukrivljeni profil z dvignjenim nosom in koncem (nekaj podobnega nasmehu). Ukrivljena oblika je odlična za plavanja na pršiču in ponuja bolj sproščeno vožnjo. Te plošče se super za tiste, ki imajo radi jibbing ali rail parke, saj se jih lažje manevrira in manj verjetno je, da jih ulovi rob.



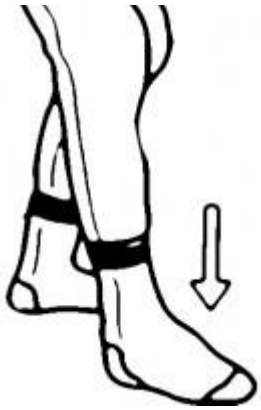
Flat: deske nimajo krivulje, kar pomeni, da je spodnji del popolnoma poravnan s snegom, razen konca in nosa. Enakomeren pritisk ustvari 'loose' in 'catch-free' vožnjo.



Hybrid: Hibridni Camber je oblike"M" ali "W" . Združuje elemente in prednosti obeh rocker in tradicionalne Camber oblike. Deske zagotavljajo stabilnost pri visoki hitrosti, izboljšan carving in ekstra "pop". Hibridne Camber deske plavajo v pršiču in zagotavljajo lažji začetek zavoja.



IN ŠE NEKAJ BESED O TEM KATERA NOGA GRE NAPREJ



Obstaja regular in goofy način. Pri regular gre leva noga naprej pri goofy pa desna. Obstaja enostaven način, da ugotovimo katera noga gre naprej. Predlagamo, da najdete drsečo površino kot so npr. drseč parket, poledenela površina ali mokre ploščice in se zadrsamo po njej. Tista noga ki gre spredaj jo na boardu postavimo naprej. Lahko tudi nekoga prosimo za pomoč in nas le ta nepričakovano porine od zadaj naprej. Tista noga z katero se ujamemo, je naša sprednja noga. Vendar ta test ni toliko siguren kot prvi. Če še vedno niste prepričani bodite pozorni na to, da izberete snowboard, ki je simetričen in preizkusite obe nogi. Pomemben je tudi razmak med nogami, ki naj bo v liniji s širino naših ramen.

Vzdrževanje, nega, hranjenje

Pomemben del deskarskega športa je pravilna skrb in vzdrževanje deske, saj le s primerno vzdrževano desko dosegamo popolne užitke na snegu. Po vsaki uporabi desko posušimo in jo očistimo. Priporočljiva je uporaba vreče za desko, saj jo tako še dodatno zaščitimo pred mehanskimi poškodbami (transport). Če se del robnika deske poškoduje, ta del ne bo več držal smeri zavoja in s tem deska izgubi svoje vozne lastnosti.

Za boljše drsenje na snegu je pomembno tudi redno vzdrževanje robnikov in drsne ploskve.Za taka opravila potrebujemo razne pripomočke, kot so maže/voski, pile ščetke, krpe, likalnik, plastične in kovinske strgalke ter kapalke za popravilo manjših odrgnin na drsni ploskvi.

Robnike brusimo glede na tip deske, znanje, zahtevnost vožnje, terena in snega. Običajno brusimo pod kotom 90˚ za rekreativne deskanje, ter med 86˚ in 90˚ za tekmovalce. Bolj kot je robnik oster bolje prijema, vendar pa otežuje drsenje in je občutljivejši na poškodbe. Na deskah prostega sloga robnike lahko brusimo pod kotom 91˚, da deska lažje drsi in robnik ob napakah ali obračanju deske ne prijemlje preveč, hkrati pa še omogoča normalen zarezni razvoj.

Če se prvič srečujete z brušenjem in pripravo izdelka za uporabo, vam priporočamo, da se obrnete na skii servisno službo.

Napotki za odlaganje v smeti

Izdelek in embalažne materiale zavrzite v skladu z aktualnimi lokalnimi predpisi. Embalažni materiali, npr. folijske vrečke, ne sodijo v roke otrok. Embalažni material shranite otrokom nedosegljivo.

Izdelke in embalažo odstranite okolju prijazno.

Koda za recikliranje označuje različne materiale za vračanje v reciklirni krog. Vsebuje simbol za recikliranje, ki označuje reciklirni krog, in številko, ki označuje material.

DISTRIBUTER ZA SLOVENIJO: G-sport d.o.o. Za Grabnom 7, 1351 Brezovica. info@g-sport.si, 070/661-471
PROIZVAJALEC: PY PYC-SPORT , ul. Częstochowska 38/52, lok. 212, 93-121 Łódź, Poland