

WSZYSTKO O TRIPSKATE™ NA WWW.SKANPOL.COM

To SPORT który narodził się w Skandynawii pod koniec XVII wieku. Pierwszy klub został zawiązany 17 marca 1901 roku w Sztokholmie. Dziś zrzeszonych jest ponad 12 000 członków, a w ostatnich latach w Szwecji sprzedano około 60000 par łyżew. Jest to jeden z najbardziej popularnych sportów zimowych wśród społeczeństwa szwedzkiego. W największych zawodach łyżwiarskich Vikingarännen bierze udział jednorazowo ponad 5000 uczestników na trasie z Uppsali do centrum Sztokholmu. Trasę 90 kilometrów tegoroczny zwycięzca pokonał w czasie 2:56, co daje średnią prędkość ponad 30 km/h. Najmłodszy uczestnik miał 13 lat, a najstarszy 75 więc **Tripskate™** jest niemalże dla wszystkich grup wiekowych.

Średnio wytrenowany łyżwiarz jeździ z prędkością 15-20 km/h przy bezwietrznej pogodzie. Jazda z wiatrem lub pod wiatr zwiększa lub zmniejsza prędkość w zależności od jego siły. Pokonanie długości maratonu nie stanowi większego problemu ze względu na bardzo niski opór ślizgowy łyżwy. **Tripskate™** to SPORT umożliwiający szybkie poznanie terenów, które zazwyczaj są dostępne łódką lub kajakiem.

Jeżdżenie na **Tripskate™** daje wspaniałe uczucie wolności i swobody w pokonywaniu nieznanymi terenami z dala od zgiełku ulicznego i zatłoczonych ośrodków sportowych.



04-063 WARSZAWA, UL. BIAŁOWIESKA 7/9

Tel. 0 22 875 04 34, fax 0 22 875 04 33

NIP 521-206-18-94

10 PRZYKAZAN ŁODOWYCH

1. Nigdy nie wchodź na lód sam.
2. Zawsze miej ze sobą: haki (kolce lodowe), gwizdek, rzutkę, kask, pikę, plecak i zabezpieczone suche ubranie.
3. Posiądź wiedzę o specyfice przebywania na naturalnym lodzie.
4. Zachowaj szczególną ostrożności na lodzie pokrytym warstwą śniegu, chropowatym, wiosennym.
5. Lód jest zawsze słabszy przy mostach, cieśninach, mieliznach, przepływach.
6. Lód jest zawsze słabszy na słonej wodzie niż na wodzie słodkiej.
7. Po słabym lodzie na nartach lub rowerze przemieścisz się dalej niż na łyżwach, co może się okazać tragiczne w skutkach.
8. Pojazdami motorowymi jeźdź wyłącznie po specjalnie przygotowanych torach.
9. Raz w roku weź udział w ćwiczeniach z zakresu samoratownictwa (i innych) pod okiem wykwalifikowanego personelu.
10. Miej zawsze respekt przed lodem.



PORADY

Haki (KOLCE LODOWE)

Powinny być umieszczone jak najbliżej szyi tak aby były zawsze łatwo dostępne. Połączone sznurkiem i wyposażone w gwizdek który nie zamarza nawet po wyjęciu z wody i łatwo emituje silny sygnał dźwiękowy.



Plecak

Zapewnia nam dodatnią pływalność, chroni nasze plecy i stanowi „nieśmiertelnik”.

Pojemność ponad 30 litrów, **koniecznie wyposażony w pas piersiowy, biodrowy i kroczyzny** (nie pozwala aby plecak uniósł się w wodzie ponad głowę – pozbawiając nas pływalności, ograniczając ruchowo, pozbawiając dostępu do rzutki ...). Jeżeli plecak nie jest w pełni wodoodporny trzeba posiadać hermetyczny zasobnik dający gwarancję zawsze suchych rzeczy do przebrania. W plecaku powinniśmy mieć jedzenie i picie (wygodny jest system z wężykiem camelback umożliwiający picie bez zdejmowania plecaka).

Ubranie

Powinno być lekkie nie krępujące ruchów, oddychające, zakładane warstwowo (na cebulkę).
I warstwa - białizna oddychająca przepuszczająca pot i nie absorbująca wilgoci.
II warstwa - umiarkowanie gruby polar stanowiący warstwę martwego powietrza izolującego od zimna.
III warstwa - cienka kurtka oddychająca wyposażona w kaptur chroniąca przed wiatrem.

Bardzo ważne !!! RĘKAWICE optymalna zewnętrzna z jednym palcem i cienka wewnętrzna której nie będziemy zdejmować np. przy zapinaniu łyżew.



Kask

Zawsze na głowie podczas przebywania na lodzie (poprawnie zapięty).

Rzutka ratownicza

ŁATWO DOSTĘPNA po wpadnięciu do lodowatej wody. Umieszczona w specjalnej kieszeni z boku lub z tyłu plecaka. Koniec liny rzutki jest przywiązany do pasa biodrowego plecaka. Innej osobie (np. postronnej) dajesz narzędzie którym może Ciebie bezpiecznie i skutecznie ratować.





Pika

Służą do sondowania lodu, a w parze z piką pomocniczą pozwala na odpychanie się dwoma rękami podobnie jak na nartach biegowych.

Nietonąca. wykonana z aluminium lub drewna zakończona utwardzonym grotem ze stali. Może stanowić punkt wsparcia przy wydostawaniu się z załamane go lodu.

Łyżwy

Służą do pokonywania długich dystansów po zamrzniętych jeziorach, morzu i rzekach.

Długość wacha się od 43 do 55 cm.

Odpowiednio dobrany profil ostrza umożliwi jazdę po gładkim jak i chropowatym lodzie.

System wiązań jest przystosowany do szybkiego zakładania i zdejmowania co ułatwia przemieszczanie się np. między jeziorami.



Ustawienie wiązań



Wiązania powinny być tak ustawione żeby dawały poczucie dobrego balansu. Tylnie ostrze łyżwy przechodzi przez środek pięty, a przednia część pomiędzy dużym, a czwartym palcem stopy. Koniec buta powinien znaleźć się 1-5 centymetrów od końca łyżwy. Można również położyć łyżwę ostrzem do góry i stanąć jedną nogą w butach których będziemy jeździć. Ewentualne końcowe korekty ustawienia można wykonać będąc już na lodzie.

Ostrzenie

Możemy wykonać sami ostrzałką diamentową lub osetką.

Położ łyżwy ostrzem do góry na podstawie w kształcie litery V i przesuwać ostrzałkę z równym naciskiem po całej długości ostrza.

Bardzo ważne aby nie zmieniać wyprofilowania ostrza.



**Wszystkie zawarte w tym pliku informacje oraz
wiele innych ciekawych i ważnych
znajdziesz na stronie pasjonatów
między innymi tej dyscypliny**

www.skanpol.com