



Wszyscy uwielbiamy zimę, a szczególnie zabawy na śniegu: bitwa na śnieżki, lepienie bałwana, zjazdy na sankach i nartach. Po co nam narty? Otóż po to, by zbliżyć ludzi do zimy i śniegu. Poprzez narciarstwo możemy poczuć na policzkach zimny wiatr z kryształkami lodu lub wykorzystać strome stoki i poczuć ten miły dreszcz, kiedy prędkość wzrasta, a teren zaskakuje. To narty dają możliwość przedzierania się przez głęboki puch, którego nie sposób przebyć bez nich. Ale kontakt z zimową przyrodą to nie wszystko. Atmosfera panująca na stoku pełnym narciarzy jest niepowtarzalna. Tu w chłodnych promieniach zimowego słońca z przyjaciółmi lub rodziną mijają chwile budujące niezapomniane wspomnienia, które pozostają chociażby do kolejnej zimy.

Ach te narty!



Narty — to długie, płaskie płyty mocowane do nóg poprzez system butów i wiązań, które umożliwiają ślizganie się po powierzchni śniegu.

Dlaczego narty się ślizgają?

Narty ślizgają się po powierzchni śniegu, ponieważ ciepło wytworzone tarcieniem nart powoduje, że topi się śnieg znajdujący się bezpośrednio pod nartą, co wytwarza bardzo cienką warstwę wody na powierzchni, po której mogą ślizgać się narty. Specjalne smary, które są używane do smarowania nart, obniżają temperaturę topnienia śniegu znajdującego się w styczności z nartą, ułatwiając tworzenie warstwy wody.

Skąd się wzięły narty?

Najstarsze rysunki nart pojawiają się na malowidłach skalnych zrobionych 4500 do 5000 lat temu w Norwegii oraz nad jeziorem Bajkał. Najstarsze zachowane narty znaleziono w Szwecji i mają one około 4500 lat. Używano nart do poruszania się po śniegu, przede wszystkim w celach myśliwskich w pogoni za zwierzyną, o czym świadczą właśnie rysunki naskalne znalezione w tych miejscach. Niezależnie narty zostały także wynalezione przez plemiona zamieszkujące obecne tereny Iranu 2000 lat p.n.e. Pierwsze narty wyprodukowane w celach sportowych powstały we Włoszech w 1867 roku i były wykonane z drewna.

Pierwsze zawody narciarskie

Dopiero wiek XIX rozpoczął nową erę w dziejach narciarstwa, nie tylko jako środka lokomocji, ale jako dyscypliny sportu. Za kolebkę narciarstwa uważa się Norwegię, gdzie w 1843 roku rozegrano pierwszy bieg narciarski na dystansie pięciu kilometrów. Natomiast już w 1850 roku w Telemarku zaczęto uprawiać biegi w formie slalomu, zjazdu i skoki przez stopień. Pierwszy konkurs skoków został zorganizowany w 1868 w Christiani. Narciarstwo zyskało popularność przez norweskiego badacza F. Nansena i narty rozpowszechniły się na całym kontynencie, a szczególnie w krajach alpejskich pod koniec XIX wieku. Początek XX wieku to burzliwy rozwój narciarstwa, powstają pierwsze szkoły narciarskie i nastąpił wyraźny podział na narciarstwo klasyczne i zjazdowe.

Rodzaje nart



- Obecnie, w zależności od przeznaczenia, wyróżnia się następujące typy nart:
- **narty zjazdowe** — przeznaczone do narciarstwa alpejskiego, posiadają metalowe krawędzie oraz wiązania mocujące buty sztywno do narty;
 - **narty biegowe** — służą do biegów narciarskich, zwykle nie posiadają metalowych krawędzi, a but jest zamocowany jedynie w przedniej części, aby umożliwić bieganie;
 - **narty turowe** — przeznaczone do skialpinizmu — posiadają krawędzie, są bardzo lekkie, umożliwiają zarówno podejścia jak i zjeżdżanie i z tego względu potrzebują specyficznych wiązań;
 - **narty do skoków** — przeznaczone do skoków narciarskich, nie posiadają metalowych krawędzi, są długie. Zresztą każdy z nas na pewno widział, jak skacze Adam Małysz, używa on właśnie takich nart.

Dlaczego warto uczyć się jeździć na nartach?

- Bo ruch — to zdrowie!
- Bo to czas spędzony z rodziną lub przyjaciółmi w miłej atmosferze.
- Bo zimowa opalenizna jest wyjątkowa.
- Bo jazda w puchu jest wspaniałym doświadczeniem!
- Bo szybka jazda to miły dreszcz emocji.
- Bo wyjazdy narciarskie to niezapomniane chwile!
- Bo... każdy narciarz ma swoje powody...



Wskazówki dla tych, którzy zamierzają założyć narty po raz pierwszy

- Pierwsze kroki stawiajcie pod okiem instruktora lub nauczyciela. Już po kilku lekcjach powinniście panować nad sprzętem, samemu zajmie Wam to dużo więcej czasu i nabierzecie złych nawyków.
- Zróbcie rozgrzewkę, np.: przebiegnijcie się w butach narciarskich, podskoczcie kilka razy.
- Zdecydujcie się na 1-godzinne szkolenia, a pomiędzy nimi ćwiczcie sami — nie ma potrzeby marnować lekcji na doskonalenie poznanych, a nie przećwiczonych ruchów.
- Wybierzcie dobrze przygotowany, niezbyt stromy stok, na nim łatwiej się nauczyć, a kolejnym krokiem będzie jazda w trudniejszych warunkach.
- Dla własnej wygody dobrze dopasujcie sprzęt.
- Bawcie się dobrze i jeszcze raz — bawcie się dobrze! Nauka jazdy na nartach to nie obowiązek i warto to robić tylko wtedy, gdy macie z tego przyjemność.

NARCIARSKI LABIRYNT



REBUS

Rozwiązaniem jest ktoś, z kim jazda na nartach jest jeszcze wspanialsza!



Przypominajka
21 stycznia Dzień Babci
22 stycznia Dzień Dziadka

