Автор: Administrator
08.02.2017 00:00 -



У лыжников при падении и кувыркании после срабатывания крепления лыж отстегиваются их ботинки, что дает им возможность продолжать падение, не опасаясь что-нибудь сломать или свернуть ноги. Несмотря на то, что сегодня горнолыжный спорт стал более безопасным, но следует помнить о том, что всегда есть риск получить травму. Что может случиться при падении, если неправильно настроены усилия вытягивания креплений? В архаичные времена это приводило к переломам костей ног или коленей, к растяжению связок у лыжников. Сильно затянутые крепления выстегивания ботинок повышают вероятность того, что не сработает крепления и лыжник получит травму.

Обычно, высокий DIN (усилие срабатывания крепления) устанавливают профессиональные спортсмены, уверенные в своем отличном катании. Следует отметить, что на современных лыжах с креплениями, настроенными неправильно или имеющими заводской дефект, ногу сломать намного проще, из-за того, что ботинок, зажатый в тиски, не может сдвинуться более чем на несколько миллиметров. В отличие от современных лыж, древние лыжи не могли отстегиваться, поскольку они крепились не так жестко. Поэтому лыжникам необходимо понимать, как важно приобрести хорошие лыжи с правильными креплениями, и настроить их по регламенту.

Как правильно настроить усилие выстегивания укреплений

Важно: по идее продавец, предлагая лыжи покупателям, должен бесплатно или за небольшое вознаграждение настроить усилие выстегивания креплений. Но, довольно

часто продавцы забывают об этом или не делают это умышленно. Поэтому покупатели должны брать с собой горнолыжные ботинки и требовать настроить крепления под свой вес, чтобы избежать серьезных травм. Но, если покупатель не уверен в квалификации продавца или продавец забыл настроить крепления, то их можно перенастроить, что позволит им избежать неверной настройки креплений.

Обычно, носок и пятка выстегивания горнолыжного ботинка настраивается на современных лыжных креплениях. Завод-изготовитель рекомендует для многих креплений такие настройки: необходимо свой вес разделить на 10 и усилие выстегивания выставить на 1-2 DIN’а меньше, в зависимости от опыта катания лыжника. Теперь постараемся объяснить на пальцах. Например, если вес лыжника составляет 71 кг, то его можно округлить до 70 кг, и разделить его на 10. В результате получилась цифра 7, затем от не нее необходимо отнять 1 для начинающих лыжников, и 2 – для более уверенных в себе. Для начинающих лыжников нужно поставить меньше на 2 DIN’а, т.е. 7-2=5 DIN. Это означает, что лыжник должен выставить не более 5-6 DIN на носке и пятке. При появлении ложных срабатываний, усилие крепления необходимо подтянуть. Если перетянуть усилие крепления, то можно получить травму. Рекомендация: необходимо носок и пятку выставлять с одинаковыми значениями, т.е. 5 DIN спереди и сзади. Лыжник по мере наращивания навыка катания на лыжах, должен повышать DIN ровно до своего веса. К примеру, 70:10=7, вес лыжника равен 7 DIN. Но эти советы могут быть бесполезными, если спортсмены DIN ставят выше своего веса.