

POŠKODBE PRI DESKANJU NA SNEGU

Deskarji so na smučišču v povprečju izpostavljeni večjemu tveganju, da se bodo poškodovali, kot njihovi smučarski kolegi. Izpostavljeni so določeni deli telesa. Pomembno je vedeti, da lahko že s primerno zaščito poškodbeno tveganje pri deskarjih močno zmanjšamo.

Tipi deskarskih nesreč

Padcev (95%) je veliko več kot trkov (5%), kar postavlja na laž laično mnenje, da deskarji povzročajo nesreče - trke s smučarji. Trki so sicer problematični, ker povzročajo najhujše poškodbe.

Poškodbe deskarjev glede na dele telesa in telesno stran

Najbolj izpostavljen del deskarjevega telesa je roka od komolca do zapestja (32%), sledijo dlani in prsti (12%), nato glava (11%). V povprečju je dve tretjini vseh poškodb na deskarjevem zgornjem delu telesa, šele nato sledijo kolena in gležnji.

Za sam način učenja je pomembno vedeti, da do poškodb glave prihaja predvsem na ravnih delih smučišč, kar lahko pri začetnikih povežemo z ujetjem robnika.

Pri deskanju je v večji nevarnosti, da se poškoduje, dominantna stran telesa (npr. desna pri desničarjih). Pri tem ne igra vloge dejstvo, katera noga je sprednja (regular-goofy), ampak preprost refleks, ko se deskar znajde v težavah oz. izgublja ravnotežje. Lovil se bo na močnejšo, dominantnejšo stran.

TEŽA POŠKODB GLEDE NA DESKARSKO ZNANJE IN STAŽ

Poškoduje se več začetnikov kot izkušenih deskarjev, vendar pa teže poškodb ne moremo povezati s premajhnim znanjem. Najbolj kritičen za poškodbe ni prvi dan, temveč obdobje, ko učimo prvih zahtevnejših likov (zavojev), pri katerih začetniki večkrat izgubljajo ravnotežje. Nasprotno pa ravno zaradi premajhnega znanja ti začetniki še ne dosegajo večjih hitrosti na deski, zato do najhujših poškodb ne prihaja.

Uporaba **smučarskih čevljev** pri učenju deskanja zaradi premajhne fleksibilnosti poveča tveganje, da se poškodujemo – v primeru tesno zapetih pancrjev je večja nevarnost, da si poškodujemo koleno, v primeru preveč odpetih pa gleženj.

KRAJ POŠKODB IN VPLIV SNEŽNIH RAZMER NANJE

Nov sneg, steptana proga in urejene proge občutno zmanjšajo tveganje za poškodbo.

FREESTYLE POŠKODBE

(Izveleček iz raziskave Daniela Doerrja iz Fakultete za šport v Kielu, Nemčija.)

Število in resnost poškodb glede na zvrst deskanja:

	Na 1000 ur deskanja	Čas zdravljenja
Raili	11,6 poškodb	8,6 dni
Halfpipe	5,6 poškodb	20,1 dan
Skoki	24,9 poškodb	32,2 dni
FR+smučišče	3,7 poškodb	14,0 dni

Poškodbe so odvisne od profila riderjev. Skoki zavzemajo posebno mesto, saj imajo najvišjo stopnjo poškodovanosti in največ resnih poškodb. V HP je verjetnost poškodbe manjša kot v obeh drugih FS disciplinah, obdobje zdravljenja pa je dvakrat daljše kot na railu.

Pri deskanju na in izven smučišča so poškodbe precej manjše in manj pogoste kot pri freestyle disciplinah.

V HP je poškodb glave precej več kot v drugih disciplinah, istočasno je malo poškodb pod pasom. Pri skokih je veliko poškodb kolen in gležnjev, pri railih pa precej poškodb kolkov.

Zaščitna oprema:

71% riderjev uporablja en ali več kosov. Zaščito hrbtenice 52%, čelado 50%, ščitniki zapetij 22%, varovalne hlače 18%. Ščitniki za kolena, komolce ali prsi so uporabljeni v majhnem številu.

Št. poškodb na 1000 ur je precej manjše, če deskarji uporabljajo zaščitno opremo. Povprečje poškodb z varnostno opremo je 1,6, brez opreme je kar 21,2.

Uporabljajmo zaščitno opremo in to poudarimo tudi pri učencih!