

Õpime suusatama!

Juhendid suusaspordi harrastajale.

J. Hansšmidt

Audru malevkonna spordipäälük.

1931.

Suusataja terviseid.

Suusatamine on väga tähtis tegur meie füüsilisel kasvatamisel. Ta on oma haruldase mitmekesisusega suurepäraseks kehaliseks harjutuseks mis arendab siseelundeid ja lihaseid ühtlasi.

Õpime suusatama!

Juhendid suusaspordi harrastajale.

J. Hansšmidt

Audru malevkonna spordipäälük.

Autori kirjastus.

1931.

2.



H. Laane trükk, Pärnus, 1931. a.

A-7648

Suusataja tervishoid.

Suusatamine on väga tähtis tegur meie füüsilisel kasvatamisel. Ta on oma haruldase mitmekesisusega suurepäraliseks kehaliseks harjutuseks, mis arendab siseelundeid ja lihakseid ühetasaselt.

Suusatamine, mis terve keha tegevusse paneb, sisaldab kolme liiki liigutusi: käik, jooks ja hüpped. Need kombineeritud liigutused arendavad keha täielikult, andes temale painduvust, sitkust, osavust ja vastupidavust.

Suusatamine tasasel maastikul on heaks meelelahutuseks, värskendajaks ja vaimliseks puhkuseks. Mägedest allaliuglemised selle vastu jälle heaks julguse, osavuse, külmaverelsuse ja enese üle valitsemise arendamise abinõuks.

Kuid suusatamisel on ka, nagu igal teiselgi spordialal, omad pahed.

Sagedased on, iseäranis mäest alla liuglemisel, kukkumised, mis kehaliigete venitamise, nikastuse või muu vigastusega võivad lõppeda. Et neid vigastusi ära hoida, peab mõistma kukkuda. Kukkumisel ei tohi kunagi end taha või ette lasta, vaid on vaja kiiresti kükakile lasta ja külje peale kukkuda.

Sagedased on ka kõrva, nina, varvaste või mõne muu liikme ärakülmamised. Kui niisuguse külmavõetud liikmega sooja tuppa tulla, hakkab ta valutama, punetama ning pundub üles. Seepärast ei tohi kohe sooja tuppa minna, vaid enne külmanud liiget ettevaatlikult ja hästi lumega hõõruda ja siis mõne rasvaga sisse määrada.

Riietuda ei tohi liiga soojalt. Higistamise puhul mitte peatuda, vaid tasa edasi suusatada. Peale suusatamist keha higist puhtaks pesta ja jämeda rätikuga kuivatada, kuni nahk lööb punetama.

Suusatamisel sissehingata ainult nina kaudu, et ära hoida kurgu, kui ka kopsuhaigusi.

Hingamine ei tohi liig kiire olla, vaid peab vastama liigutustele. Mida kiirem sõit, seda kiirem hingamine.

Väga tähtis on suusatajale lume rohkus ja ta seisukord.

Neist kahest tegurist oleneb suuresti suusataja kiirus ja vastupidavus. Tihe lumi on sõiduks üks raskematest, teda tuleb enamasti lagendikkell ette. Niisuguse lumega on paremad pikad ja kitsad, n. n. kiirjooksu suusad.

Sõre lumi, mida harilikult metsas leidub, on sõiduks samuti halb, sest suusad vajuvad sügavale lumme. Suusad olgu laiad ja lühikesed, samuti on parem üksteise jälgedes sõita.

Teraline lumi, mis tihenenud, on sõiduks väga hea, iseäranis siis, kui alumine kiht kõva.

Kevadine lumi, muutudes sagedasti sulade ja külmade tõttu iseäranis libedaks ja kandvaks, on suurepäraliseks sõiduteeks.

Niiske lumi hakkab suusa taldade külge ja on seepärast sõiduks halb. Ka sulade ajal ei libise suusad hästi.

Suusad on vastavalt maapinna relieefile kahte tüüpi.

Tasase maa (kiirjooksu) ja mäesuusad.

Kiirjooksu suusad on, et suuremat kiirust saavutada, pikad, kitsad ja kerged. Suusarih-

mad asuvad suusa raskuskeskpunktist natuke eespool. See võimaldab kiirel sõidul neid hästi juhtida.

Põik - läbilõige tuletab raudtee roobast meelde. Nimelt, suusa ülemise pinna keskjoonel, ninast tagumise otsani, on mäeharja taoline kõrgustik, kuna mõlemil küljel väljalõige. Sarnane kuju teeb suusa kergemaks, kuid ei vähenda tema vastupidavust.

Mäesuusad on vastavalt mägisele maale, lühikesed, laiad ja tugevad. Suusa ülemisele pinnale vaadates näeme teda keskkohast natuke kitsama olevat kui otsadest. Suusa ülemine pind on ilma kõrgustiku taolise harjata. Nina-rihmad on suusa raskuskeskpunktist tagapool, mis võimaldab hüpetel suuski mäenõlvakule paralleelselt hoida.

Peale eeltoodute on veel kolmas tüüp suuski, mis püütud nii konstrueerida, et nad oleksid kohased igasugusel maastikul.

Suusa headus ja vastupidavus oleneb suuresti meistrist ja materjalist.

Meil on harilikumaks suusa tegemise puuks kask, kuid parimaks materjaliks on saare ja hickari puu. Peale selle tehakse neid ka tam-
mest, vahtrast, kuusest, männast, pajost ja pärnast.

Suusategemiseks kõljab tihe, otsekihiline ja võimalikult väheste okstega, paenduv materjal, mida tuleb raiduda jaanuari või veebruari kuus, mil puus kõige vähem mahla ja omab seetõttu suurema tiheduse.

Suusal on kolm osa: eelmine, keskmine ja tagumine.

Eelmine osa ehk nina on üles paenutatud ja terav, mis võimaldab lumepinna konarlustest üle libiseda.

Keskmisel osal asub jalaase, mis kaetud kummiga, kasetohu või põdranahaga, s.o. ainega, mis lund külge ei võta.

Suusa keskmine osa peab nii ülespaenutatud olema, et ainult suusa otsad maapinnale tuginevad. See on tarvilik seepärast, et suusad sõitja raskuse all õigeks paenduks ja terve pinnaga lund puutuks. Pole aga suusad keskelt ülespaenutatud, siis vajub suusa keskpaik loogas allapoole, mis raskendab sõitu ja mille tagajärjel nad keskelt rutemini kuluvad. Liia ülespaenutamise puhul tikuvad otsad sügavamale ja kuluvad kiiremini.

Iseäranis tähtis on suusa alumine pind, millest oleneb libisemise kergus ja kiirus. Ta peab täitsa sile ja ühetasane olema. Alumisel pinnal on pikuti soon, mis hoiab suuski laiiali libisemast.

Suuskade ostul või isetegemisel tuleb järgmist silmaspidada:

Suuskade kandepind peab olema küllaldane.

a) Suusa pikkus oleneb suusataja raskusest. 4,5 pd. raske suusataja jaoks on kiirjooksu suusa pikkus 2,70 mtr. (9 jalga). Iga 20 n. võrra raskuse suurenemisel või vähenemisel suureneb või väheneb vastavalt suusa pikkus 15 sm. (0,5 jala) võrra.

Mäesuusad peavad nii pikad olema, et suusataja nende kõrvale asudes ulatab nende otsast kinni võtma.

b) Suuskadel ei tohi mingisuguseid vigu olla, — ei oksid ega pragusid. Alumine suuspind olgu täiesti sile.

c) Suusad peavad kõvad olema, et nad lume koorukese vastu liig ruttu ei kuluks, kuid sitked ja vedrutavad, et nad ei murduks.

d) Soon all peab sirge ja suusa äärtele paralleelne olema.

e) Suusad peavad hästi tõrvatud olema, et neisse vett ei imbuks.

g) Puu kiud peavad võimalikult pikki suuska jooksmata, millest suuresti oleneb suusa vastupidavus ja paenduvus.

Hoolekanne suuskade eest on möödapääsemata ja siin tuleb silmaspidada järgmist:

Enne suusatama minemist tulevad suusad natukeseks ajaks õue seinanajale panna, et nad välise temperatuuri omandaks. Vastasel korral hakkab lumi suuskade külge ja takistab sõitu.

Suusatamiselt tulles peab suusad lumest ära puhastama, siis tupp viima ja nartsuga kuivatama. Hoiukoht ei tohi liig soe olla; milgil tingimisel ei tohi suuski ahju ääres hoida!

Et suusad oma algkuju ei muudaks ega sitkust ei kaotaks, peab neid kohe peale sõitu löksude vahele panema, või nööriaga otstest ühte siduma. Siis pandakse suuskade vahele, ninarihmast natuke tahapoole, puuklomp, mille paksus 2,75 mtr. pikkuste kiirjooksu suuskadele

on 11—13 cm. ja mida vastavalt suuskade pikusele tuleb muuta.

Suusa ninade vahele seatakse kolmekandiline laud, mis nende normaalset kaju alal hoiab.

Kui suusa tallad karedaks muutuvad, siis peab nad liivapaberiga siledaks nühkima ja üle tõrvama.

Suveks peab suusad ära tõrvama ja lõksude vahele panema.

Kui suusa nina on õigeks sirgunud, siis pandakse suusad lõksude vahele, võetakse tükk tugevat nõöri, mis suusarihma august läbi pistetakse ja mõlemad otsad suusa nina külge kinnitatakse. Nõöri vahele pistetakse puupulk ja keerutatakse kinni, kuni suusa nina tarvilisele kõrgusele tõuseb, siis mässitakse suusa nina ümber märg riie ja lastakse 24 tundi nii seista.

Et suusad hästi libiseksid ja niiskusele kauem vastu peaksid, peab neid määrima.

On väljas pakane (külma üle 16°) siis on puhas puutõrv määrdeks kõige parem. Kui aga külm keskmine (7° — 12°) siis võetagu 0,5 kaaluosa vaha, 0,2 steariini, 0,2 valaskalarasva ja 0,1 puutõrva. See kõik tuleb ühte sulatada. Pehme ilmaga (0 — 7°) sulatatakse 0,6 parafiini ja 0,4 pruuni vahasegu ühte ja sellega määratakse suuski. Rasva mitte tarvitada, sest ta võtab lund külge ja raskendab sõitu.

Pakase puhul tarvitata määr — puhas puutõrv, sulatatakse üles, määratakse õhukene kord tallale ja hoitakse siis tule paistel, nii et

tõrv keema hakkab ja puu sisse imbub. Tald kohe käega üle lükata, et siledaks jääks.

Keskmise ilmaga tarvitata v määre nühitakse külmalt suusa tallale, samuti ka sula ilma määre; siis soojendatakse teda ahju ees või lambi paistel, nii et ta parajasti sulaks. Suurema palavuse käes hakkab ka tõrv sulama ja sünnitab segu, mis talla tihkeks teeb. Suusa taldade läikima nühkimise eest tuleb hoiduda.

Suuskade jalge külge kinnitamiseks tarvitatakse nina- ja kannarihm.

Ninarihm peab ainult varbaid katma, kuna muu osa vabaks jääb. Ulatab labajalg liig sügavale rihma alla, siis ei saa ta vabalt liikuda.

Lihtne suusarihm koosneb nina- ja kannarihmast. Kannarihm, saapa kontsa tagant läbi minnes, on üheltpoolt ninarihma külge õmmeldud, teiselt poolt aga pandlaga tema külge kinnitatud, millega on võimalik kannarihma pingumale tõmmata, või lõdvemale lasta.

Suusasõidu kiirendamiseks ja mäest üles ronimise hõlbustamiseks on suusakepid

väga tarvilised. Kepid valmistatakse pilliroost, kasest, saarest ja männast. Paremad neist on pilliroo ja saare kepid.

Kepid peavad sõitja õlast natuke üle ulatama. Kepi alumises otsas on metallist teravus, mis takistab neid tõukamisel tagasi libisemast. Umbes 8 cm. alumisest otsast ülemal on pilliroost või pajust rõngas, mis parkimata

nahast rihmadega kepi külge kinnitatud. Ta hoiab kepi sügavale lume sisse vajumast.

Suusatama õppimist

tuleb alata lagedal maastikul ja pehme lumega. Põhjapanevamat elementidest on suusatamisel tasakaal. Sellepärast tuleb ka esimesi harjutusi alata ilma keppideta.

Suusad seatakse paralleelselt niikaugemale üksteisest, et ninarihmad kokku ei puutuks (5—8 cm.). Suusatamisel peab nende vahe ikka ühelaiuseks ja jäljed paralleelseks jääma.

Suusa samm on järgmine: suusataja sirutab ühe jala ette, mis põlvest vähe kõverdatud; ühtlasi kaldub keha ette ja tema raskus tugineb eelmisele jalale, samal ajal sirgub pikkamisi taga olev jalg, kord tõuseb jalaasemelt üles ja liigutuse lõpul jalg tugineb ainult varvastele. Nüüd algab ta liikumist ette ja keha raskus viiakse tema peale üle. Nii liiguvad jalad kordamööda ette ja keharaskus kantakse kord ühele, kord teisele jalale. Liigutused olgu paenduvad. Suuski ei tohi lumepinnalt üles tõsta, sest suuskadel peab libisema — mitte käima.

Käed aitavad alguses tasakaalu hoida, kuid hiljem sõitu kiirendada. Seks visatakse energiliselt etteliikuva jalaga ühel ajal vastupidine käsi ette, kuna teine natuke tahapoole nihkub.

On esimene harjutus selge, siis tuleb õpida jallega kõvasti tõukama. Tõukamine seisab selles, et ühe jalaga (vasakuga) antakse kõva tõuge ja viies keha raskuse teisele (paremale) liugletakse temaga kuni kiirus vähenema hakkab, siis liigub vasak jalg ette ja tõuge sünnib paremaga jne.

On juba tasakaal, õiged suusasammud ja suuskade hoidmine, nii et jalad roobastiku oleks, kätte õpitud, siis võib harjutusi keppidega alata.

Suusatamise stiile on kaks: korruga (tasakt) ja kordamööda (vaheldustakt) lükkamine.

Viimane neist on kergem ja sellepärast algame ka temaga.

Kordamööda lükkamisel võetakse keppidest natuke madalamalt kinni, kui õlad (5—10) cm. Käed ja jala liiguvad siin risti: parema keppiga ühel ajal visatakse ette vasak jalg ja samal ajal antakse tõuge vasaku keppiga, millele liuglemine järgneb, kuna vasaku keppiga ühtlasi parem jalg ette liigub, tõuge sünnib paremaga, järgneb liuglemine jne. Keppide tarvitamisel tuleb silmaspidada järgmist: 1) kepid hästi suuskade lähedal hoida, umbes rõnga kaugusel. 2) kepp puutub maad ettesirutatud jala nina kohal, millele kohe tõuge järgneb. Tõuge peab olema hoogne ja sündigu otse ette, kuid mitte üles. Kordamööda lükkamisel töötavad rohkem jalad, kui käed.

Korruga lükkamisel (ühetasasel surumisel mõlema keppiga ühelajal) hoitakse keppidest õlanukkide kõrguselt kinni. Jalgadega antakse üks- ehk rohkem sammu hoogu (nagu kordamööda lükkamisel), siis tõugatakse mõlema keppiga korruga kõigest jõust ja liugletakse edasi. Kui kiirus vähenema hakkab, siis korratakse hoo võtmist uuesti. Tõuked peavad olema laialatuslised ja tugevad.

Vaheldustakt (kordamööda lükkamine) on kergem osavussuusatamine, kuna tasakt rohkem raske jõumäng on.

Vaheldustakti peab tarvitama: 1) kui lumi on pehme; 2) Pakase ajal; 3) vastutuult suusatades ja 4) metsades.

Tasataktis sellevastu tuleb suusatada tasasel maapinnal, jääl ja kõval lume koorukesel, kus kepi rõngad kannavad, ning vastu lamedaid nõlvakuid, kus suusad püüavad tagasi lipsata. Stiile vahetatagu nobedasti ja kiirust vähendada, olukorra nõudmiste kohaselt. Vaheldustakt väsitab jalgu, tasatakt käsa. Sellepärast on soovitatav suusatamisel kasutada vaheldamisi mõlemaid stiile, nii et jalad, kui käed puhata saaks. Nii viisi vaheldades võib suusataja kõiki oma võimisi otstarbekohaselt ära kasutada.

Pöörded

paigal ja jooksul. Kõige lihtsam paigal pööre seisab selles, et vajutades suusa tagumised otsad lumme, tõstetakse suusa esimesi otsi kordamööda sinna poole, kuhu soovitakse pöörata.

Pööret tehakse ka hüpates. Suusataja hüppab suuskadega üles ja ühtlasi pöörab keha ühes suuskadega soovitud sihis, tarvilisel määral.

Veidi raskem on 180° pöörata. See toimub järgmiselt: keppe paremasse kätte võttes ja nendele toetudes lüüakse vasak jalg kõrgele ette üles, nii et suusa tagumine ots parema jala suusa esimese otsa juure tuleb. Nüüd pöördub keha vasakule poole ja suusk pannakse ümberpööratud sihis parema kõrvale. Kepid võetakse vasakule poole ja neile toetudes viiakse ka parem suusk vasakujala ümbert teise kõrvale.

Jooksul pöörded tehakse tõstetakse suusa esimesi otsi kordamööda soovitavas sihis.

Mägede otsa ronimise

viise on mitu, mis vastavalt olukorrale kasutada tuleb.

a) Otse tõusmine. On mägi lame, siis suusatakse vaheldustaktis, kuid sealjuures keppidega töötatakse lühemalt ja kiiremini; selle juures tõstetakse suuski igal sammul ja lüüakse kõvasti lumme, et nad kinni jääks. Samm lühike, jalad peaaegu sirged ja tagaoleva jala konts tõuseb suusalt momendil, mil keha raskus täiesti eelmisel jalal.

b) Käärid. Tarvltatakse järsumate mägede otsa ronimisel. Suusataja sammub mäe otsa laiali olevate jalgadega, kusjuures suusad eest laiali ja tagant koos, nii et nad sünnitavad täisnurga. Igal sammul tõstetakse suuski üle teise suusa tagumise otsa ja pannakse lume peale natuke tahapoole teise suusa jalaaset ja ühtlasi täisnurgas temale. Kepid on hästi laiali ja suuskade taga. Parema keppiga tõstetakse ühtlasi vasak suusk ja ümberpöörduvalt.

Mägedest allalaskmist

õppides tuleb alata lamedamatega ja kordkorralt järsumatele üle minna. Suusad võivad allalaskmisel kahte viisi olla: 1) suusad kõrvuti; 2) üks suusk natuke eespool. Viimase viisi juures on ette pandud suusk jalapöia täis teisest eespool. Põlved natuke kõverdud, mis annab liuglemisele paenduvuse ja pehmendab tõukeid. Keha peab hoidma mäe veerule püstloodis. Suusad olgu üksteisest 5—7 cm. kaugusel. Kepid vabalt hoida, nii et alumised otsad natuke taga mööda lund libisevad.

Ex Mbl. univ. Dorp

Allalaskmisel on kukkumised sagedased, sellepärast peab mõistma kukkuda ja ülestõusta, Kui kukkumine möödapääsemata, siis tuleb ennast ruttu alla lasta ja külje peale visata, kuid kunagi mitte ette ega taha.

Et ülestõusta, pööratakse jalad nii, et nad oleksid madalamal ja keha kõrgemal mäenõlvakul; siis tõmmatakse jalad hästi keha ligi ja suusad seatakse põigiti mäeveerule. Sellest seisakust on püsti tõusmine hõlbus.

Mäest allaliuglemisel pole alati võimalik takistustest mööda sõita või suurt kiirust tarvitada, sellepärast peab mõistma ka

sõidukiirust vähendada ja peatada.

Seda toimitakse keppide või suuskade abil. Keppe tarvitatakse tormaseks järgmiselt:

Istutakse kaksiti kepi peale, millest võimalikult madalalt kinni võetakse ja tugevasti lumme vajutatakse.

Suuski tarvitatakse tormaseks järgmiselt:

a) Suuski saha viisi hoides on võimalik allalaskmise kiirust vähendada ja peatada. Selleks vajutatakse kandadega kõvasti suuskade peale, mis ajab suuskade tagumised otsad laiali, kuna esimesed ühte jäävad. Keha natuke ette kaldunud; jalad põlvest natuke kõverdatud. Suusad libisevad nüüd pikka edasi. Tahetakse aga peatuda, siis olles samas seisangus, vaja kõvasti vajutada suuskade sisemistele äärtele, mis võimaldabki peatuda.

Takistustest üleminekul

on vaja igakord selgusele jõuda, kuidas kergem oleks aega ja jõudu kokku hoida.

Kitsastest kraavidest minnakse otse pikkade jooksu sammudega üle.

Vähe laiematest kraavidest minnakse sarnaselt üle, et lähenetakse viltu suunas kraavile. Kraavist kaugemal oleva suusa kraavi äärel asetamise järele visatakse kraavi poolne jalg teisele kaldale.

Keskmise kõrgusega aiast üleminek suuskadel sünnib järgmiselt: suusad asetatakse aiaga rööbastikku, istutakse aia peale, kalduatakse selja poole ning keha pööramisega viiakse suusad teisele poole aeda.

Suuskadel kividest üleminemise eest tuleb hoiduda.

Lumelörtsu sattunud suusad võetakse alt ära, suusa põhi vabastatakse jääst ja lumest ning kuivatatakse varuka või kindaga kuivaks.

Lõpuks olgu paar sõna nimetatud suusatamisest kui suvesportlase harjutus abinõust.

Suusatamine on nimelt väga hääks harjutus abinõuks kõigile suvesportlastele. Pehmel lumel tõuklemine kogub näiteks kasulikku pingutusjõudu hüppajaile. Ka on suusatamine just kasvueas olevaile spordipoistele, sellepärast hea, et siin pole vaja palju pead murda, kes just peaks suusatama ja kui palju! Sest tegevus suusatamisel on sedavõrd mitmekülgne, et kellegile sellest kahju karta ei ole.

Viskajale ja hüppajale on hää lühikest maad kihutada ja vahelduseks vaikselt edasi liikuda. Kuid sellevastu tuleb harjutada ajajatele ja päris suusatajatele endid ühesugust tempod pidama.

Kõigile suusatajaile, ka neile, kes suusatamisega endile suve tublidust koguvad, on suu-

satamise järele alati hää mõningaid kehaseisu arendavaid ning lihakseid ja liikmeid sirutavaid võimlemisharjutusi läbi teha ja lõpuks keha higist märja rätikuga või linaga puhtaks pühkida.

Olen siin puudutanud üht- kui teist suusaporti kuuluvat küsimust ja jääb soovida, et need read leiaksid me kaitseliidu ja üldises noorsoo rohkearvulises peres vastuvõtlikku pinda.

J. Hansšmidt.

Audru malevkonna spordipäälük.



A-7648