

# Bežkárska abeceda

Milý náš Tulák, vitaj v rodine turistov – bežkárov. Na zimných túrach zažiješ kopec zábavy. Venuj však pozornosť týmto pokynom:

## Ako sa obliecť na bežky:

- Viacvrstvové oblečenie – je to ešte dôležitejšie ako pri pešej túre. Bežkovanie nie je zjazdové lyžovanie, teplo si pri pohybe vyrábame. Preto hore kopcom jednotlivé vrstvy oblečenia odkladáme postupne do rucksaka a pred jazdou z kopca a počas zastávky si ich zase obliekame. Môžeš sa obliecť napríklad takto: termotričko s dlhým rukávom, naň niekoľko vrstiev ďalších tričiek alebo termotričiek (podľa vonkajšej teploty) + tenšia bunda (nie hrubá zimná!!!). Nohavice – šuštiaky alebo niečo podobné, spodky iba v prípade silného mrazu (inak ti bude stráááásne teplo). Lyžiarske kombinézy takisto nie sú vhodné.
- Obuv – špeciálne bežecké topánky – požičiaš si v CVČ. Do topánok si obuj teplejšie podkolenky + do rucksaka si zbaľ do igelitového vrečka náhradné.
- Návleky – nutné!!! (inak budeš mať sneh v topánkach)
- Čiapka – nie veľmi hrubá.
- Rukavice – tiež radšej tenšie (ale nie tenučké látkové) + do rucksaka náhradné hrubé (po niekoľkých pádoch ich asi budeš potrebovať☺).
- Šatka okolo krku (najlepšie tulácka☺), nie hrubé šály.



## Čo si ešte zobrať do rucksaka:

- náhradné ponožky, náhradné rukavice (nutné!!!)
- desiata na túru (+ hroznový cukor alebo horká čokoláda)
- teplý čaj v termoske
- preukaz poistenca
- v prípade celodennej túry pre istotu čelovka, reflexné prvky, prípadne červená blikačka

Ruksak musí byť dostatočne veľký na to, aby sa tam vošlo oblečenie, ktoré počas túry nebudeš potrebovať. Niekedy tam budeme musieť zmestiť aj bežkové topánky. Nesmie zavádzať pri pohybe (najlepší je vyšší a užší rucksak), musí byť samozrejme na obidve plecia.

## Základné pravidlá jazdy na bežkách:

- Prenášanie bežiek: bežky prenášame zviazané, špicami dopredu, dávame pozor, aby sme nimi nikomu neublížili.
- Dodržiavame dostatočný odstup od bežkára pred nami – je to dôležité najmä pri jazde z kopca.
- Ak je na trase iba 1 stopa pre obidva smery, prednosť má ten, kto ide dolu kopcom. Ak ideme po rovine, je to jedno, ale stopu vždy uvoľníme my (Tuláci sú predsa slušní☺).
- Ak sú na trase 2 stopy, jazdíme vpravo.
- Ak chceme predbehnúť pomalšieho bežkára pred nami, požiadame ho o uvoľnenie stopy tak, že zavoláme „Stopa!“. Ak chce niekto predbehnúť nás, rovnako hneď stopu uvoľníme.
- Počas túry dodržiavame pitný režim.
- Po skončení túry bežky očistíme a zviažeme svorkami.



Milý náš Tulák, tešíme sa na Teba na najbližšej bežkárskej túre!

Tvoji veľkí Tuláci☺