



**česká asociace
skateboardingu**



Zdravotní výhody skateboardingu

autor: ČAS (Česká Asociace Skateboardingu)
ve spolupráci s Nemocnicí Na Bulovce



Pokud jsi skejťák, už víš, že naše závislost je něco zvláštního.

Skateboarding je sport i umění, životní styl a sub-kultura. Studnice potěšení, které díky skateboardingu dostáváme, je bezedná. Vedle toho skateboarding nabízí prokazatelné zdravotních výhody, na které bychom rádi upozornili.

Celková kondice/Fitness

Skateboarding je skvělý pro spalování kalorií a udržování se ve skvělé fyzické kondici.

Vypočítání přesného počtu kalorií spálených během skejťování není snadné, protože některé dny drtíš víc než ostatní, někdy jsi ve skateparku, někdy na spotech ve městě.

Každopádně skateboarding spotřebovává mnohem více kalorií než většina jiných fyzických aktivit.

V závislosti na tvé velikosti můžeš dosáhnout 150 až 550 spálených kalorií za hodinu, aniž si to uvědomíš.

Fyzická vytrvalost

Skate or die. Pravděpodobně jsi už tuto hlášku slyšel.

Skateboarding nás trápí, bolí, pere se s námi, ale pořád to děláme tak dlouho, jak jen můžeme.

A čím víc to děláme, tím víc toho chceme vrátit. A proč toho naskejtuje víc za jeden den, než jiní lidé nasportují za celý týden? Na to je jednoduchá odpověď. Je to větší zábava.

Flexibilita

Neexistuje mnoho dalších aktivit, které zapojují tolik částí tvého těla jako skateboarding.

Když skejtuješ, pohybuješ každou částí svého těla a k tomu ještě tyto pohyby vedeš různými směry. Jen se zamysli, co všechno se stane s tělem u jednoduchého triku jako je frontside boardslide. Pohybuješ chodidlama a nohama. Používáš ruce k vyvážení. Zakroučíš své tělo.

A nyní si představ všechny kombinace triků, které bys mohl udělat.

Pravděpodobně neexistuje žádný jiný sport, který nabízí takovou rozmanitost pohybu.

Přesnost a koordinace pohybu

Vyzkoušíš trik, nevrátíš ho, tak ho zkusíš znovu. Tentokrát však něco změníš. Umístíš nohy jinak na desku. Změníš své načasování. Změníš rychlost. Změníš způsob, jakým trik kopneš, nebo způsob, jak naskočíš na hranu. A upravuješ, piluješ, díváš se na ostatní, dokud to nevrátíš poprvý, pak podruhé, popátý a pak na jistotu.

Skateboarding zahrnuje hodně koordinace mezi tvýma nohama, chodidly, rukama a nesmíme zapomenout na oči. Čím více skejtuješ, tím lépe se do toho dostaneš. Přesnost a koordinace jsou potřeba po celý život, ať už skejtuješ, nebo ne. Když tyto vlastnosti zlepšíš, vylepšíš svou schopnost dělat nejrůznější věci i v běžném životě.

Tolerance bolesti

Modřiny a boule. Odřenin a jizvy. Bolístky a bolesti. To všechno je součástí skateboardingu.

A protože tolik milujeme skateboarding, jsme ochotni to všechno podstoupit. Zábava a vzrušení ze skejtování je mnohem větší než bolest.

Většina zranění zmizí a zapomeneš na ně. Ale nikdy nezapomeneš na svůj první kickflip, svůj první drop-in nebo první zábradlí. Takže padáme a dostáváme rány. A každá taková rána je s každou další ránou méně cítit. A zase padáš a zase vstáváš. A zkoušíš to znovu s ještě větším odhodláním.

Umění padat

Prevence budoucích zranění je jednou z nejpříznivějších věcí, které skateboarding nabízí, pokud jde o zdraví. Když skejtuješ, naučíš se, jak se vyhnout pádu (pokud je to možné), a také se naučíš správně padat.

Skejťáci se přirozeně zlepšují v chápání kam umístit nohy a ruce. Čím více skejtuješ, tím lépe unikneš pádu. Pokud je pád nevyhnutelný, ostřílený skejťák bude vědět, jak minimalizovat zranění.

Skateboarding je vynikající nástroj pro život. Pomůže ti snížit riziko podivných nehod. Přirozeně se budeš moci lépe zotavit z uklouznutí, zakopnutí a vyhnout se např. pádu na obličej.

Úleva od stresu

Každá fyzická aktivita je považována za dobrou pro zmírnění stresu, ale my si myslíme, že skateboarding je přímo balzámem na nervy. Skateboarding ti pomůže kompletně vypnout myšlení o denních starostech. Zároveň ti může pomoci o věcech jasně přemýšlet. Zdá se, že skateboarding dává věci do jiné perspektivy a umožňuje ti cítit se, jako bys měl více pod kontrolou různé aspekty svého života. Navíc skejťování ti pomůže cítit se celkově uvolněně.

Když přemýšlíš o věcech jako jsou zábradlí, betonové překážky, schody, tak mnoho problémů, s nimiž se můžeš v životě setkat, se výrazně zjednoduší, nebo je prostě vytěsníš. Vracení triků také přináší pocit úspěchu a sebevědomí.

A co je nejdůležitější, skateboarding je především zábava a to přináší pocit radosti a štěstí.

Skateboarding je jednou z nejprínosnějších věcí, které můžeš udělat pro své tělo, mysl a duši.

Pokud jsi někdy o skatebaordingu uvažoval, vřele doporučujeme a doufáme, že tě tento článek přesvědčil. A pokud si stále nejsi jist, zkus to. Nebudeš toho litovat. Nikdy není pozdě.

Pravidla bezpečné jízdy na skateboardu



Pravidla bezpečné jízdy na skateboardu

1. **Jezdit na dobrém povrchu** – je nutné si vždy zkontrolovat místo pro ježdění, případně ho k ježdění přizpůsobit. Studie dokazují, že přibližně jedna třetina všech zranění na skateboardu vznikla v prvních týdnech ježdění. Tato zranění jsou často připisována nepravidelnému povrchu nebo nerovnostem.
2. **Mít kvalitní vybavení** – kompletní skateboard složený s kvalitních komponentů je základem bezpečného ježdění. Jeho pravidelná kontrola a údržba musí být samozřejmostí.
3. **Používat chrániče a helmu** – hlava, kolena, lokty, zápěstí. Ochranné prvky těchto částí těla jsou podmínkou pro jízdu u dětí do 15 let.
4. **Umět zastavit** – je nutné umět bezpečně zastavit. Nezastavovat, nesedat si nebo nestát tam, kde ostatní skateboardisté mohou chtít jet.
5. **Nepřeceňovat své síly a schopnosti** – je nutné věnovat pozornost signálům únavy a nepouštět se do složitějších prvků, dokud nezvládám základní.
6. **Učit se padat** – pády se musí nacvičovat. Je nutné se s nimi důvěrně seznámit co nejdříve, aby každý pád nebyl tragédií.
7. **Nejezdit sám** – je potřeba si uvědomit, že v případě vážnějších zranění kamarád poskytne první pomoc a zavolá RZS.
8. **Respektovat okolí** – neohrožovat okolí svojí jízdou nebo chováním.

Často kladené dotazy



Často kladené dotazy (FAQ)

Co dělá ČAS?

<http://www.caskate.cz/asociace/>

Jak je ČAS financován?

ČAS je primárně financován z prostředků MŠMT (mezinárodní akce, talentovaná mládež, provoz a reprezentace), o které si zažádá a které MŠMT může přidělit. Přehled dotací je k nahlédnutí na stránkách ministerstva a partnerských měst. Další prostředky získává od partnerů asociace. Na sérii ČSP pak od měst, ve kterých se zastávky konají, a dále od partnerů série.

Jak jsou využity prostředky?

Státní prostředky nelze mezi sebou přelévát a musí být využity na konkrétní projekty a aktivity, kterým byly přiděleny. Například peníze na reprezentaci nemohou být použity na stavbu mobilních překážek nebo na organizaci závodů, tyto prostředky jsou především na cestování reprezentace, na trenéry reprezentace apod. Peníze v programu "Talent" zase nemohou být použity pro jezdce starší 23 let apod.

Proč ČAS nestaví skateparky?

ČAS z důvodu nutnosti spolufinancování minimálně 20 % při investičních dotacích přenechává stavbu skateparků na městech. Slouží místním klubům, městům, sdružením pouze jako poradní orgán v případě, že si to vyžádají. Těm pak aktivně pomáhá s projekty, s dodavateli a se vším co je potřeba.

Jak se vybírá reprezentace?

Veškeré informace je možné nalézt na odkazu <http://www.caskate.cz/ceskareprezentace/>, jedná se hlavně o výsledky ČSP a o zájmu daného jezdce Českou republiku reprezentovat.

Jak jsou vybírány zastávky ČSP?

Zastávky ČSP jsou vybírány dle finančních možností asociace, zájmu oslovených měst, kvality skateparků, vstřícným přístupem místní komunity a snahy rovnoměrně rozložit zastávky co nejvíce po ČR. Bohužel, ne vždy je možné odjet v místě konání obě disciplíny. Vnímáme to jako problém, který bychom do budoucna chtěli vyřešit, avšak momentálně to nedovoluje finanční ani organizační kapacita asociace.

Jaká jsou pravidla ČSP?

http://www.caskate.cz/asociace/fakta_CSP_2019/

Může ČAS podpořit lokální závody?

<http://www.caskate.cz/jak-zacit/organizace-zavodu-a-sponzoring/> Na tomto odkazu je ke stažení vše co je potřebné k uspořádání závodu, i jak žádat o sponzoring. ČAS aktivně i finančně pomáhá místním klubům s pořádáním závodů.

Co jsou místní kluby?

Místní kluby jsou spolky, které jsou zapsané u příslušných úřadů, a jsou to spolupracující spolky s ČAS. Jsou spolufinancovány na základě počtu členů a jejich úspěchů z prostředků MŠMT určených na talentovanou mládež a provoz asociace. Zde jsou informace o spolupráci s ČAS <http://www.caskate.cz/jak-zacit/vznik-vlastniho-spolku/>.

Místní kluby naplňují program Talent, který umožňuje mladým zájemcům o skateboarding jezdit na závody po celé ČR. ČAS přispívá na cesty, ubytování a na odměny trenérům doprovázející skupinu. Jedná se hlavně o kategorie U9 a U14. Kluby dále provozují kempy a příměstské kempy, které opět podporuje ČAS. V současnosti probíhá i akce Skateboarding do škol, kde objíždíme ZŠ, s cílem skateboarding představit první stupni ZŠ. Více zde. <http://www.caskate.cz/novinky/detail/349/prvni-akce-skateboarding-do-skol-probehla-na-zs-petriny-v-praze/>

K čemu je trenérská licence?

Trenérská licence je nutná k vedení kroužků skateboardingu při DDM a také v místních klubech. Bez licencovaného člena nemůže asociace klub podporovat, protože nesplňuje kritéria MŠMT pro financování (http://www.caskate.cz/asociace/fakta_trenerske_kurzy/). Součástí trenérských zkoušek je i skateboardingové minimum, které daný zájemce musí umět.

Jak můžu ovlivnit dění v ČAS?

Každý, kdo by se chtěl účastnit organizace skateboardingu v ČR, má možnost jako člen ČAS. Stačí se registrovat a zaplatit členský příspěvek. Člen se pak může stát licencovaným trenérem, založit klub podporovaný asociací a účastnit se dění v asociaci. Každým rokem se koná valná hromada, která je pro všechny členy a na které se určuje krátkodobé i dlouhodobé směřování ČAS. Registraci je možné provést na <http://www.caskate.cz/asociace/registrace-a-clenske-vyhody/> a především je potřeba se ptát. Naše kontakty zde <http://www.caskate.cz/asociace/>.

Skateparky v ČR



Skateparky v ČR

