

# Πώς να ξεκινήσει το παιδί μου σκι



Το σκι είναι ένα όμορφο χειμερινό άθλημα, ο σύλλογός μας είναι ο παλαιότερος σύλλογος στην Ελλάδα στον τομέα αυτό, με μεγάλη παράδοση και εμπειρία ειδικά από τους ανθρώπους της ακαδημίας που πρωταρχικός τους σκοπός είναι: τα παιδιά μας να μάθουν να αγαπούν το χιονισμένο βουνό και το άθλημα.

Η ηλικία που μπορεί να ξεκινήσει κάποιο παιδί είναι **4-5** ετών, τα παιδιά όμως είναι καλό να εξοικειώνονται με το βουνό σε μικρότερες ηλικίες, παίζοντας με το χιόνι. Το σωστό ντύσιμο εξασφαλίζει ότι δεν θα πάθουν τίποτα, στην Σουηδία θα βρείτε έξω από τις καφετέριες το χειμώνα παρκαρισμένα καρότσια με μωρά έξω στο κρύο.



Η επιλογή της πρώτης ημέρας στο σκι είναι σημαντική και θα πρέπει να επιλεγεί από τους γονείς πολύ προσεκτικά, θα πρέπει ο καιρός να είναι καλός δίχως ομίχλη ή αέρα,



ή αρχή είναι το Α και το Ω.

Επίσης καλό θα είναι να είναι καθημερινή εφόσον είναι εφικτό για λόγους προσοχής αλλά και ασφάλειας όσο και ακούγεται οξύμωρο το να γνωρίζει ένα παιδί στο μέλλον καλό σκι είναι σημαντικό για την ζωή του και τον χαρακτήρα του εφόσον του αρέσει και συνεχίσει γιατί πραγματικά πλάθει και διαμορφώνει χαρακτήρες.

Τα παιδιά θα πρέπει να φέρουν κατάλληλο εξοπλισμό και φυσικά ασφαλή, σε καμία περίπτωση χωρίς κράνος αντιηλιακή κρέμα για το πρόσωπο, νερό απαραίτητα.

Τα μπατόν αρχικά δεν είναι απαραίτητα.



Τα παιδιά είναι σημαντικό να ξεκινήσουν με εκπαιδευτή που να γνωρίζει από παιδιά, το μάθημα θα πρέπει να έχει αρχικά την μορφή παιχνιδιού και με παραστατικότητα.

Η επιλογή να μάθει κάποιος από τους γονείς σκι στο παιδί είναι σίγουρα λάθος, όσο καλά να γνωρίζει το άθλημα. Τουλάχιστον στο πρακτικό επίπεδο.

Αντίθετα στο θεωρητικό επίπεδο εκμαθήσεις του αθλήματος στους

κανόνες ασφαλείας επιβάλλεται εφόσον γνωρίζει να τους μεταδώσει και να τους επαναλαμβάνει συχνά.

Επίσης σε τομείς πολιτισμού ότι δεν πετάμε σκουπίδια δεν κλέβουμε στην ουρά δεν ξεκινάμε πριν κοιτάξουμε ή δεν στεκόμαστε στην μέση της πίστας.

Η επιβράβευση και η ενθάρρυνση με όμορφες κουβέντες και λιχουδιές για παρακίνηση βοηθούν και χτίζουν αυτοπεποίθηση.

Η **Ακαδημία του ΕΟΣ ΑΘΗΝΩΝ**  
λειτουργεί με **Φιλοσοφία:**



Διαμόρφωση χιονοδρομών και αγωνιστικών χαρακτήρων υπό υγιείς και ασφαλείς προϋποθέσεις, εξοικείωση με την φύση, εξερεύνηση όλης της έκτασης των 3 Χιονοδρομικών κέντρων Παρνασσού και την γεωγραφική και ιστορική περιαγωγή των όμορων Όρεων Παρνασσού.



Η Ακαδημία απευθύνεται σε παιδιά οικογενειών που βρίσκονται σε επίπεδο που να μπορούν να πάρουν lift, ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν Χιονοδρομική Αθλητική σταδιοδρομία ή που επιθυμούν να εξελίξουν την τεχνική τους μέχρι και το Αγωνιστικό επίπεδο.

Για **πληροφορίες**, εγγραφές, ενημέρωση, διευκρινήσεις και ότι άλλο μπορεί να χρειαστείτε κα Σόφη Γκρίτση τηλ. Επικοινωνίας **6972004973** [akadimia@eosathinon.gr](mailto:akadimia@eosathinon.gr)

Περισσότερες πληροφορίες για την ακαδημία μας [εδώ](#)

---

## Πως να επιλέξω μπότα σκι



Η επιλογή της μπότας πάντα αποτελούσε μεγάλο πρόβλημα, αποτελεί όμως έναν από τους βασικότερους παράγοντες σωστού σκι.

Καταρχήν θα πρέπει να ξέρουμε τι ακριβώς αναζητάμε σε σχέση με το τι σκι κάνουμε.

### **Σκληρότητα πλάγια και μπροστά**

Η περιορισμένη κίνηση των αρθρώσεων στον αστράγαλο εντός της μπότας, κάνει την επιλογή της μπότας πολύ σημαντική.

Η μπότα πρέπει να είναι σκληρή στις προς τα πλάγια κινήσεις των ποδιών.

Για να γωνιάσουν τα σκι πρέπει ο σκιέρ να πιέσει τα πλαϊνά τοιχώματα της μπότας.

Όσο πιο σκληρή είναι η μπότα ως προς τις πλάγιες πιέσεις, τόσο καλύτερα.

Είναι σημαντικό εάν ο κατασκευαστής προβλέπει τη ρύθμιση της σκληρότητας με ειδικό μηχανισμό.

Συνήθως επιλέγοντας μία μπότα σχετικά μαλακή ο σκιέρ θα βγει πιο ωφελημένος.

Για την σκληρότητα σημαντικοί παράγοντες είναι:

### **Η μορφολογία του σώματος.**

Το κέντρο βάρους του σώματος είναι σχετικά χαμηλά εάν είστε βαρύς στους γοφούς, είναι προτιμότερη η μαλακή μπότα.

Αντίθετα, αδύνατοι γοφοί και φαρδύς ώμοι, κέντρο βάρους ψηλά δίνουν τη δυνατότητα περισσότερων επιλογών ως προς τις κινήσεις του σώματος.

### **Ικανότητα του σκιέρ.**

Ένας πραγματικά καλός και έμπειρος σκιέρ ή αθλητής, επιλέγει σωστά σκληρή μπότα.

Εάν δεν είστε ένας από αυτούς μην επιλέξετε αθλητικές μπότες.

Η μπότα θα κρατά το σώμα σας πίσω με αποτέλεσμα να μην κάνετε σωστό σκι.

### **Η χιονοδρομίας που σας αρέσει**

Για ski σε moguls η πιο μαλακή μπότα θα βοηθήσεις.

Μεγάλοι αθλητές πολλές φορές προτιμούν μαλακότερες μπότες για τους αγώνες ταχύτητας downhill-super από ότι στο SL ή το GS.

Για σκι σε παγωμένο ή σκληρό χιόνι με γρήγορες και μικρές στροφές είναι προτιμότερη η σκληρή μπότα.

### **Το νούμερο**

Η μπότα του σκι πρέπει να δοκιμάζεται οπωσδήποτε με ειδική κάλτσα του σκι που είναι ενισχυμένη στο καλάμι, μπροστινό μέρος πατούσας, δάχτυλα και φτέρνα.

Το νούμερο πρέπει να είναι ακριβώς ίδιο με το πόδι και ίσως λίγο μικρότερο αλλά δεν πρέπει να είναι καθόλου μεγαλύτερο

## **Το ύψος**

Το ύψος από το μποτάκι συνήθως είναι χαμηλό για τις γυναίκες και τα παιδιά και πιο ψηλό για τους άντρες.

Στους πιο εξειδικευμένους, άντρες και οι γυναίκες φοράνε το ίδιο ύψος γιατί έχουν καλύτερη αίσθηση και ελέγχουν καλύτερα τα πόδια τους.

Το ύψος σημαίνει μεγαλύτερη δυσκολία στο να λυγίσει η μπότα με συνδυασμό την σκληρότητα και το ύψος του ανθρώπου.

## **Το παπουτσάκι της μπότας**

Το παπουτσάκι πρέπει να προσαρμόζετε ακριβώς στο πόδι "thermofitit", τόσο ώστε να μην μπορεί να το βάλει άλλος.

Αυτό γίνεται με την θερμότητα με σεσουάρ, αλλά θέλει προσοχή να μην καεί το μποτάκι, ή ακόμη καλύτερα με ένα ειδικό μηχάνημα που έχουν συνήθως τα καταστήματα που πουλάνε τον εξοπλισμό.

## **Τις εξωτερικές λεπτομέρειες.**

Σημαντικό είναι να μην είναι πλαστικά τα κλιπ και να έχει θέση μετακίνησης στο τελευταίο από τα τέσσερα της μπότας στο πάνω μέρος.

Όσο για τα διάφορα συστήματα καλύτερα να μην έχει πολλά, όσο λιγότερα τόσο καλύτερα.

## **Το mondpoint "MP"**

Αποτελεί την μονάδα μέτρησης για τις μπότες του Σκι, που ουσιαστικά είναι το μήκος του πέλματος του ποδιού μας σε εκατοστά.

## **Πίνακας: Αντιστοιχία mondpoint**

<b>Μέγεθος Μπότας (USA)</b>	<b>Mondpoint (cm)</b>	<b>Europe</b>	<b>U.K.</b>	<b>Women (USA)</b>
-----------------------------	-----------------------	---------------	-------------	--------------------

8	15	25	7	–
9	16	26	8	–
10	17	27	9	–
11	17.5	28	10	–
12	18.5	29	11	–
13	19.5	30.5	12	–
13.5	20	31	13	–
1	20.5	32	13.5	–
2	21	33	1	–
3	21.5	34	2	–
4	22	35	3	5
4.5	22.5	36	3.5	5.5
5	23	36.5	4	6
5.5	23.5	37	4.5	6.5
6	24	38	5	7
6.5	24.5	38.5	5.5	7.5
7	25	39	6	8
7.5	25.5	40	6.5	8.5
8	26	40.5	7	9
8.5	26.5	41	7.5	9.5
9	27	42	8	10
9.5	27.5	42.5	8.5	10.5
10	28	43	9	11
10.5	28.5	44	9.5	11.5
11	29	44.5	10	12
11.5	29.5	45	10.5	–
12	30	45.5	11	–
12.5	30.5	46	11.5	–

Τέλος πρέπει να επιλέγουμε καταστήματα στα οποία οι πωλητές

είναι οι ίδιοι σκιέρ και γνώστες λεπτομερειών πάνω στη κατασκευή και λειτουργία της μπότας.