

Wywrotki i uszkodzenia

Autór: mokey - 08/30/2015 12:25

A ja nie inwestuje w letnie buty. Dzis pierwsza gleba w tym sezonie, a juz prawie 2000 km za mna bylo bez upadku w tym roku. But z dziura. Poza tym ramie i udo. Niestety but sie nie zagoi.

=====

Wywrotki i uszkodzenia

Autór: Zbig - 08/30/2015 15:20

Teraz ten but to ma przewiew.

=====

Wywrotki i uszkodzenia

Autór: Gumiś - 08/30/2015 18:59

Zdrówka i oby szybko się goiło. Dobrze że kości całe.

=====

Wywrotki i uszkodzenia

Autór: Alicja - 09/01/2015 07:27

Ja mam dziurę w tym samym miejscu, ale w letnich alpinach, po lipcowym upadku. To dopiero drugi poważny upadek w ciągu 4 lat, więc nie jest tak źle.

Bardziej niż dziur w bucie szkoda mi śladów na przedramieniu - po zdartej skórze.

=====

Wywrotki i uszkodzenia

Autór: mokey - 09/01/2015 12:35

Na przedramie nie zdarzyło mi się jeszcze upasc.

Początki okupiłam raz obdartym kolanem (drugie wyjście na nartorolki, jeszcze nie zakupiłam wtedy ochraniaczy) i broda (to już na jakimś -dziestym treningu). Teraz jeśli coś mi się zdarza, to jest to ramie/kawalek pleców i górna część uda. Kolega powiedział coś co utkwilo mi bardzo w pamięć: „Jak widzisz, że nie wyjdiesz z sytuacji bez upadku, staraj się upasc jak największą powierzchnią ciała. Chron

wystające części ciała (łokcie, kolana) i chyba to działa, układam się tak, żeby "wyhamować" bokiem. Okupim to dziurami w ubraniach, ale chyba warto. Co prawda oprócz tego pierwszego upadku na kolano, nie miałam do tej pory wywrotki przy prędkości większej niż 5 km/h. Zazwyczaj zdarza mi się to przy przeskakiwaniu krawezników lub innych przeszkód. Jeśli na przykład osenie złe prędkość względem szerokości przeszkody. Raz na przykład przy zawracaniu kamień wszedł mi między koło a most. Prędkość mała, ale przy tak gwałtownym zahamowaniu niestety musiałam sobie przysiąc

=====

Odp: Wywrotki i uszkodzenia

Autor: Alicja - 09/01/2015 12:51

Ja zjeżdżałam szybko z góry (niestety nie zachowałam niskiej pozycji zjazdowej) i ciężarówka która obok przejechała zrobiła taki przeciąg, że zdmuchnęło mnie. I miałam do wyboru upaść na asfalt i szorować ciałem po nim (byłam w krótkich szortach i topie, więc prawie goła) albo próbować złapać się barierki oddzielających ścieżkę. I z dużą prędkością wpadłam na te bariery, więc byłam potłuczona, a na wewnętrznej stronie przedramion zdarłam skórę. I w tym miejscu mam ślady, może dlatego, że się nowa skóra opaliła mocniej, może zejść do przyszłego lata.

Ze sprzętu uszkodziłam uchwyty kijów, no i dziura na wylot w butach letnich.

Ubiegłej zimy było gorzej, bo jak leciałam do przodu na kamieniu, to ręce zostały z tyłu i głową z całym impetem uderzyłam w ekran dźwiękochronny, aż się kask wygiął, dopiero potem upadłam na asfalt i rozbiłam kolano. Nawet nie chcę myśleć, co byłoby bez kasku...

=====