SKISAFE

INJURY PREVENTION AND
HEALTH OF YOUTH ALPINE SKIERS

# PRAKTICKÝ SPRIEVODCA

SKISAFE / 622004-EPP-1-2020-1-HR-SPO-SSCP

info@ski-rijeka.hr

## CIEĽ

SKISAFE Praktická príručka je brožúra s usmerneniami, návrhmi a osvedčenými postupmi v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia mladých pretekárov v alpskom lyžovaní. V tejto praktickej príručke môžu tréneri alpského lyžovania nájsť všeobecné usmernenia týkajúce sa fyzickej sily a kondície, výživy a hydratácie, ladenia lyží a kontroly vybavenia, bezpečnosti miesta a všeobecnej komunikácie trénerov.

Praktická príručka bola vydaná ako výsledok implementácie projektu SKISAFE Erasmus+ Sport v rokoch 2021/2022 na základe dlhodobých praktických skúseností Lyžiarskeho klubu v Rijeke (Ski Klub Rijeka).

Cieľom praktickej príručky SKISAFE je naučiť, pripomenúť a pomôcť všetkým subjektom, ktoré sa zúčastňujú na tréningových a závodných procesoch alpského lyžovania, minimalizovať riziko úrazov, konkrétne udržať aktivity alpského lyžovania zdravé a atraktívne pre deti a mladých športovcov.

Ako prvé vydanie má táto brožúra šancu stať sa manuálom otvoreným pre neustále nové vylepšenia implementované do praxe lyžiarskych trénerov.

# Partnerské organizácie

Ski klub Rijeka

Vere Montis

ADEL Slovakia

#PERCHÉNOIOCREDIAMO L'ORMA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

## ZHRNUTIE PROJEKTU

Cieľom projektu SKISAFE je chrániť mladých lyžiarov vo veku 10 - 14 rokov pred zdravotnými a bezpečnostnými rizikami. Brožúra s praktickými radami je určená ako neformálny vzdelávací materiál pre trénerov alpského lyžovania a širšiu lyžiarsku komunitu. Vplyvom prostredia, ktoré pokrýva trénerov, rodiny a médiá, sa od mladých športovcov očakáva, že budú mať vynikajúce výsledky, avšak neprimerané ich veku a schopnostiam. Pri takomto tlaku a preťažení v rámci tréningového procesu sú zranenia veľmi časté. Pri lyžovaní existujú možné ďalšie zranenia, vzhľadom na špecifické elementy tohto športu, ktoré si vyžadujú maximálne kontroly bezpečnosti a používanie kvalitného vybavenia.

Konceptom tohto projektu je zabezpečiť vzdelávanie trénerov a športových trénerov o dôležitosti ochrany najmladších športovcov v oblasti zdravotných a bezpečnostných rizík. Pre zlepšenie tréningu a podmienok kladieme dôraz aj na bezpečnostné vybavenie a nácvik prevencie úrazov. Tréner by mal odborne skontrolovať ihrisko a zariadenia. Pozornosť venovaná detailom pri kontrolách, správach a monitorovaní – to sú všetko kľúčové stratégie, ktoré musia športové kluby a tréneri zaviesť do praxe. Tento projekt pomáha profesionálom zanalyzovať príklady dobrej praxe, vymieňať si skúsenosti, pripravovať vzdelávacie materiály a organizovať praktické workshopy na lyžiarskych svahoch.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

# FYZICKÁ SILA A KONDÍCIA

## HLAVNÉ CIELE SILOVÉHO A KONDIČNÉHO TRÉNINGU:

- ✓ Prevencia zranení
- ✓ Flexibilita a mobilita
- ✓ Rozvíjanie základných pohybových schopností
- ✓ Rovnováha
- ✓ SAQ a plyometrické schopnosti
- ✓ Tréning kardiovaskulárnej kapacity
- ✓ Repetitívne posilnenie svalov

Počas silovej a kondičnej prípravnej sezóny, zvyčajne zameranej na leto, je prioritou trénerov dosiahnu5, aby boli mladí športovci silní, vyrovnaní a pripravení na nadchádzajúcu sezónu alpských pretekov. Vyššie uvedené ciele sú kľúčové pre úspech športovcov v prevencii zranení a maximalizovaní výkonu na snehu.

## PREVENCIA ÚRAZOV

Lyžovanie je fyzicky nadmerne náročný šport, pri ktorom dochádza často k úrazom aj u dobre pripravených a ostrieľaných športovcov. Nedostatok pohybu, ohybnosti a pohyblivosti kĺbov a svalov možno opísať ako niektoré z hlavných dôvodov zranení športovcov. Len dobre naprogramovaný silový a kondičný tréning dokáže posilniť schopnosti športovca a predchádzať zraneniam. Cieľom silových a kondičných trénerov je poskytnúť bezpečný, profesionálny a kineziologicky schválený tréningový plán pre mladých športovcov.

## FLEXIBILITA A MOBILITA

Vždy treba mať na pamäti imperatív flexibility a mobility, pretože pri dobrom výkone a pred každým tréningom výrazne znižuje zranenia svalov a šliach. Niektoré zo zistení a osvedčených postupov v tejto oblasti zahŕňajú:

- ✓ Správny postup rozcvičky s hravými a zábavnými prvkami
- ✓ Cvičenia na statickú a dynamickú flexibilitu (uvedomenie si amplitúdy)
- ✓ Pohyblivosť – nedostatočnú úroveň konzultujte s fyzioterapeutom a lekárom
- ✓ Nedostatok flexibility a mobility často vedie k zraneniam

## ROZVOJ ZÁKLADNÝCH MOTORICKÝCH ZRUČNOSTÍ

Základné tréningové prvky, ktoré tréneri používajú na zvýšenie výkonu v oblasti základných pohybových schopností športovcov:

- ✓ **Atletický tréning** (bežecké cvičenia, skákanie, rebrík, atď.)
- ✓ **Gymnastika** (predval, stojka, trampolína, atď.)
- ✓ **Plávanie** (kontrola dýchania, koordinácia hornej a dolnej časti tela)
- ✓ **Loptové hry** (futbal, volejbal, basketbal, atď.)
- ✓ **Vodné športy** (vodné lyžovanie, wakeboard)
- ✓ **Inline športy** (kolieskové korčuľovanie, hokej na kolieskových korčuliach, atď.)

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

## BALANČNÝ TRÉNING

Jedna z najdôležitejších zručností alpského lyžiara v rovnováhe, sprevádzaná agilitou. Je dôležité tiež povedať, že mladí lyžiari potrebujú pomalú progresiu v balančných cvičeniach, aby zvládli celkový výkon. Dobrým príkladom progresie rovnováhy a bezpečnostnej regresie (ak je to potrebné) je statický až dynamický cyklus.

| STATICKÉ CVIČENIE | → | PROGRESIA | → | DYNAMICKÉ CVIČENIE |
|---|---|---|---|---|
| Stoj na valci | → | Progresia | → | Drepy na valci |
| Drepy na valci | → | Bezpečnostná regresia | → | Valec na podložke |

## RÝCHLOSŤ-AGILITA-ZRÝCHLENIE A ZÁKLADNÁ PLYOMETRIA

Mladí športovci si zvyčajne užívajú SAQ a plyometrický tréning kvôli zábave, súťaži a koordinačným problémom počas cvičení. Niektoré z osvedčených postupov na zorganizovanie produktívneho školenia SAQ a plyometrie zahŕňajú:

- ✓ Vyberte si priestranné miesto, ako je krytá hala alebo futbalové ihrisko
- ✓ Dávajte pozor na povrch – vyhýbajte sa chodníku alebo iným tvrdým povrchom Pripravte viacero prvkov pre športovcov na rozvoj schopností plánovania výkonu
- ✓ Urobte prvky zábavné, hravé a dosiahnuteľné pre každého
- ✓ Urobte tréning konkurencieschopným pre športovcov, aby sa rozvíjala konkurencieschopnosť

## TRÉNING KARDIOVASKULÁRNEJ KAPACITY

Športovci potrebujú vysokú kardiovaskulárnu kapacitu, aby mohli podávať dobré výkony na lyžiarskych svahoch a predchádzať únave, aby sa predišlo zraneniam. Niektoré z osvedčených postupov dobre pripravených mladých alpských lyžiarov zahŕňajú:

- ✓ **Beh**
  - Len na krátku až strednú vzdialenosť
  - Preferované povrchy sú tartanová dráha, tráva, štrk, atď. Vyhnite sa behu po chodníku a iných tvrdých povrchoch
- ✓ **Jazda na bicykli**
  - Cestná cyklistika na cestách s nízkou premávkou
  - Horská cyklistika po ľahkých lesných cestách
- ✓ **Tréning vo vysokej nadmorskej výške** (viac ako 2 100m nad morom)
  - Horolezectvo na ľahkých až stredne ťažkých trasách
  - Beh po horských chodníkoch

## REPETITÍVNA SILA SVALOV

Tréning svalovej sily patrí medzi najnebezpečnejšie a často vedie k zraneniam u mladých športovcov, ak nie je vhodne naplánovaný a vykonaný. Tréneri preto musia byť pri cvičení mladých športovcov maximálne opatrní. Niektoré z osvedčených postupov v tejto oblasti zahŕňajú:

- ✓ Cvičte s vlastnou váhou – vyhýbajte sa posilňovaniu
- ✓ Vykonávajte ľahké cvičenia s medicinbalom
- ✓ Pred každým tréningom vykonajte aktiváciu jadra
- ✓ Cvičte v neutrálnej polohe chrbtice

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

# VÝŽIVA A HYDRATÁCIA

**Dehydratácia** je stav, keď telo stráca viac vody, ako prijíma.

U dospelých a dospievajúcich sa ukázalo, že úbytok tekutín o 2% telesnej hmotnosti má nepriaznivé účinky na výkonnosť a vedie k zraneniu. U detí sa predpokladá, že rovnaké negatívne účinky nastanú skôr, už s 1% znížením telesnej hmotnosti.

Vo vysokých nadmorských výškach môžu byť straty pri dýchaní v dôsledku zvlhčovania a zahrievania vdychovaného vzduchu s nízkou relatívnou vlhkosťou viac ako 1 l / deň; relatívna vlhkosť vydychovaného vzduchu je 100%.

## VÝHODY UDRŽANIA HYDRATÁCIE SÚ:

- ✓ Zlepšená funkcia svalov.
- ✓ Regulovaný krvný tlak.
- ✓ Zlepšená cirkulácia.
  Dostatočná hydratácia tiež zlepšuje prietok krvi, krvný obeh a tým aj prísun kyslíka a živín do pracujúcich svalov. Adekvátna hydratácia tiež pomáha odstraňovať vedľajšie produkty metabolizmu a odpad zo svalov a zároveň nahrádza vodu, ktorá sa stráca potením.

## AKO MÔŽE SPRÁVNA HYDRATÁCIA POMÔCŤ MLADÝM ŠPORTOVOM ZNÍŽIŤ RIZIKO ZRANENIA?

- ✓ Dehydratácia prispieva k svalovej únave, čo môže zvýšiť riziko zranenia.
- ✓ Zostať hydratovaný je nevyhnutné pre termoreguláciu, pomáha predchádzať kŕčom, vyčerpaniu z tepla a úpalu.

| Early signs of dehydration include: | Signs of advanced dehydration include: |
|---|---|
| Fatigue | Dark urine |
| Nausea | Dry lips and mouth |
| Headache | Decrease in reaction time |
| Apathy | Irritability |
| Irritability | Nausea |
| Thirst | Headache |
| Muscle cramping | Apathy |
| Weakness | Disorientation |

→ **Injury risk**

**Reduced performance**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

## AKO IDENTIFIKOVAŤ DEHYDRATÁCIU?

- ✓ **Smäd**: pomocou stupnice od jedna do deväť, pričom jedna nie je vôbec smädný až po deviatku, čo je veľmi, veľmi smädný; výskumníci zistili, že mladí športovci, spadajúci medzi hodnoty tri a päť mali pravdepodobne 1 až 2% dehydratáciu.
- ✓ **Farba moču**: tabuľky boli vyvinuté s cieľom pomôcť mladým športovcom zistiť, kedy sú dehydrovaní. V ideálnom prípade mladí športovci chcú dosiahnuť, aby ich farba moču bola svetložltá (ako čerstvo pripravená limonáda alebo citrónová šťava), čo naznačuje dostatočnú hydratáciu. Výrazná žltá, oranžovo-žltá alebo hnedozelená farba znamená, že športovec je dehydrovaný
- ✓ **Hmotnosť**: Telesná hmotnosť pred a po cvičení je ďalšou metódou na identifikáciu dehydratácie.

## STRATÉGIA, AKO ZOSTAŤ HYDRATOVANÍ

Americká pediatrická akadémia (AAP) stanovila pokyny pre konzumáciu tekutín počas cvičenia pre mládež nasledovne:

1. Deti by mali mať k dispozícii vhodnú alternatívu tekutín.
2. Mali by prijímať tekutiny v intervaloch pred, počas a po cvičení.
3. Deti vo veku 9 až 12 rokov by mali doplniť 90 až 240 ml (1 štandardný pohár 200 ml alebo 250 ml, 1 štandardná fľaša 500 alebo 750 ml) tekutín každých 20 minút a dospievajúci môžu skonzumovať 960 až 1440 ml tekutiny každú hodinu.

Deti a dospievajúci potrebujú pravidelne pripomínať, aby prijímali tekutiny, pretože sa rozptyľujú aktivitou. Mladým športovcom sa najlepšie darí, keď majú stanovený plán na pitie počas cvičenia a kontrolujú si príznaky dehydratácie.

Toto sú všeobecné odporúčania; mali by sa však prispôsobiť na mieru jednotlivcom.

## TREBA ZVÁŽIŤ AJ NASLEDOVNĚ:

Telling young athlets to drink is not enough.

Learn young athletes Drinking Strategies (planned Drinking Versus Drinking to Thirst)

For the safety of all youth athletes, athletic trainers should have water or other appropriate fluids readily available, and athletes should be given regular opportunities throughout practice and events to hydrate*

There is no easier, effective or more economical way to help performance and protect health than staying hydrated during exercise.

Wearing gloves, hats, jackets, and snow pants keeps the skier warmer but causes the body to sweat - take into considearation to wear right clothes.

*Mangieri H. (2018) Healthy hydration for young athletes.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

# KONTROLA TUNINGU A LYŽIARSKEJ VÝSTROJE

## HLAVNÉ KONTROLNÉ BODY PRE TUNING LYŽÍ A OCHRANNÉ VYBAVENIE:

- ✓ Nabrúsenie hrán lyží
- ✓ Kontrola viazania lyží
- ✓ Ochranné prilby
- ✓ Lyžiarske rukavice
- ✓ Lyžiarske palice

S cieľom predísť nebezpečenstvám a zraneniam, súvisiacim s ochrannými pomôckami, tréneri si musia byť istí presnosťou nabrúsenia hrán lyží, lyžiarskych viazaní, prilieb, rukavíc, palíc a ďalšieho vybavenia, súvisiaceho so športovcami. Pre preventívne opatrenia tréneri zvyčajne kontrolujú výstroj večer pred a ráno tesne pred lyžovačkou.

### NABRÚSENIE HRAN LYŽÍ

Tréneri zvyčajne sledujú snehové správy deň pred lyžovačkou a pripravujú lyže na nadchádzajúci tréning v závislosti od snehových podmienok.

**Mäkké snehové podmienky**

Ak predpoveď, týkajúca sa snehu, na nasledujúci deň predpovedá silné sneženie alebo teplo a topiace sa snehové podmienky, tréneri musia podľa toho pripraviť hrany lyží a v žiadnom prípade nesmú mať hrany príliš ostré, pretože by sa lyže pretekárov mohli „zaseknúť“ v snehu a spôsobiť tak rôzne menšie, ale aj niektoré väčšie zranenia. Ak sú hrany už na snehu nastavené tak, aby boli dokonale ostré, tréneri by mali mať so sebou gumený kameň na otupenie hrán na lyžiach všetkých športovcov 10 cm v špičke a 10 cm v päte. Túto metódu využívajú aj servisní pracovníci Svetového pohára na nastavenie lyží pre najlepší výkon v závislosti od snehových podmienok.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**Tvrdé a zľadovatené snehové podmienky**
Ak snehová predpoveď ukazuje veľmi slabé až žiadne sneženie s predtým trvalo nízkymi teplotami, môžeme predpokladať, že tréningové miesto bude tvrdé a zľadovatené. Preto musia tréneri dobre nabrúsiť hrany lyží a v prípade potreby nasadiť ihlu navyše. Okrem toho môžu tréneri použiť diamant alebo keramický kameň, aby boli hrany extra ostré a opakovali sa každých pár kôl na lyžiach. Tým sa zabráni pošmyknutiu športovcov na ľade a zníži sa možnosť zranenia.

**KONTROLA VIAZANIA**
Pred každým lyžiarskym tréningom by mali tréneri alebo servisní pracovníci skontrolovať lyžiarske viazanie športovcov, prípadne sa ubezpečiť, že ich už predtým skontrolovali. Bez ohľadu na túto situáciu by sa lyžiarske viazanie športovcov malo často kontrolovať, aby sa zabránilo uvoľneniu pružín a skrutiek. Pre zaistenie maximálnej bezpečnosti viazania, zadné aj predné pružiny musia byť prispôsobené hmotnosti a tlaku športovcov. Podobne aj dĺžka musí byť nastavená podľa dĺžky plášťa topánky, aby úroveň sily

viazania fungovala správne a uvoľnila sa v nebezpečnej situácii.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

## HELMA PRE PRÍPAD NÁRAZU

Podľa špecifikácií vybavenia FIS z roku 2013 musí každý pretekár v alpskom lyžovaní, ktorý sa zúčastňuje na akomkoľvek závode okrem slalomu, nosiť ochrannú prilbu s celoplastovou alebo uhlíkovou škrupinkou. Prilba musí byť vyrobená podľa noriem FIS s autorizovanou nálepkou, ktorá uvádza „Vyhovuje špecifikáciám FIS RH 2013“. Naopak, slalomová prilba nemá žiadne špecifické predpisy – môže mať bočné strany typu „floppy ears“.

## LYŽIARSKE RUKAVICE

Lyžiarske rukavice zohrávajú hlavnú úlohu pri udržiavaní horných končatín športovcov v teple, čo je veľmi dôležité pre ich pohodlie a výkon. Rukavice na alpské lyžovanie majú tiež ochranné vypchávky a pohyblivé časti, ktoré zabraňujú zraneniam, ako sú pomliaždené alebo zlomené prsty pri náhodnom náraze do brány alebo tvrdého snehu. Konkrétne tieto rukavice majú na pravej strane pokročilý bezpečnostný systém LEKI trigger S - systém na pripevnenie na lyžiarsku palicu LEKI a uvoľnenie v nebezpenej situácii.

## LYŽIARSKE PALICE

Lyžiarske palice môžu hrať hlavnú úlohu pri prevencii zranenia, keď lyžiar spadne a začne sa kĺzať a kotúľať sa po svahu. Lyžiarske palice LEKI na pravej strane majú pokročilý bezpečnostný system, spolu s lyžiarskymi rukavicami LEKI. Systém funguje na technológii click-in, kedy sa rukavica prichytí priamo na palicu. V nebezpečenstve pružina v tyči pri náraze uvoľní rukavicu a ochráni tak športovca pred možným zranením pri páde.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

# BEZPEČNOSŤ TRATE

**PRAVIDLÁ MEDZINÁRODNÝCH LYŽIARSKYCH SÚŤAŽÍ (ICR) FIS:**

**Pravidlá nastavenia trate**

- ✓ Brány musia byť nastavené tak, aby vymedzovali požadovanú pretekársku trať
- ✓ Pred ťažkými skokmi a ťažkými pasážami by mala byť rýchlosť kontrolovaná vhodným nastavením trate, ak je to možné
- ✓ Na miestach, kde musí byť vonkajšia brána odstránená, vo výnimočných prípadoch - na rozhodnutí poroty - slúži otočná brána ako štandardná brána

**Základné pravidlá a princípy**

- ✓ Zamerajte sa na bezpečnosť
- ✓ Nastavte všetko v rámci pravidiel
- ✓ Nastavte rytmus a plynulosť
- ✓ Nastavte všetko podľa schopností športovcov

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

## HLAVNÉ POKYNY PRE BEZPEČNOSŤ LOKALITY:

- ✓ Obhliadka miesta (lyžiarska trať)
- ✓ Ochranná sieť
- ✓ Nastavenie trate
- ✓ Odrňanie trate
- ✓ Pozícia trénera a komunikácia

### INŠPEKCIA OBLASTI

Ráno na lyžiarskom výcviku tréneri zvyčajne vyvezú prvé kolo lyžiarskym vlekom a skontrolujú miesto ešte predtým, ako sú športovci pripravení na rozcvičku a začiatok tréningu. Počas obhliadky areálu tréneri zisťujú vzdialenosť medzi skutočným tréningovým miestom a hranicami lyžiarskeho svahu, aby lyžiarske brány nenastavili príliš blízko k potenciálne nebezpečným miestam, ako sú stromy, stĺpy lyžiarskych vlekov, snežné delá, atď. Tréneri tiež kontrolujú snehové podmienky na mieste, aby si dopredu naplánovali nastavenie trate.

### BEZPEČNOSTNÉ SIETE

Pred nastavením trate tréneri zvyčajne skontrolujú ochrannú sieť, ktorá bráni športovcom skĺznuť z trate do oblasti, kde sú stromy, snežné delá, stĺpy lyžiarskych vlekov, atď. Bezpečnostné B-siete sú najbežnejšie ochranné štíty, široko využívané na lyžiarskych výcvikových strediskách. Siete musia byť správne nastavené vedľa každého potenciálne nebezpečného miesta. Napríklad, ak je snežné delo umiestnené v strede tréningového priestoru, tréner musí okolo snežného dela umiestniť bezpečnostnú B-sieť, aby zabránil pretekárom naraziť doň a nezraniť sa. Nižšie je

obrázok lyžiara, ktorý naráža na štandardnú sieť B-Net.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**NASTAVENIE TRATE**

Tréningová dráha musí byť správne nastavená podľa pravidiel a noriem FIS uvedených vyššie, čo znamená, že v obrovskom slalome musí byť vzdialenosť medzi dvoma bránami – ľavá a pravá zákruta – nastavená kdekoľvek v rozpätí medzi 18 a 22 m. Je dôležité dbať na posun brány – v závislosti od snehových podmienok – pri nastavovaní trate, aby ste mohli kontrolovať rýchlosť lyžovania športovcov.

**ODHŔŇANIE TRATE**

Potom, čo tréneri nastavia kurz trate, spolu s pretekármi krúžia a zošmyknú čerstvý sneh z pretekárskej čiary, ak je nejaký prítomný. Táto rutina je veľmi dôležitá a je potrebné ju vykonať správne a toľkokrát, koľkokrát je potrebné, aby sa mäkký sneh odstrániô. Športovci môžu vytvoriť tvar zakriveného hada a pomaly zošmýkať sneh dolu svahom.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**POZÍCIA TRENÉRA A KOMUNIKÁCIA**

Po kontrole trate a pošmyknutí tréneri zvyčajne zhromaždia športovcov na vrchole tréningového miesta, nastavia obojsmernú vysielačku a skĺznu do stredu trate s cieľom pozorovať tréning. Keď sú športovci pripravení začať trénovať na trati, tréner musí dbať na to, aby bola trať voľná a prostredníctvom obojsmernej vysielačky oznámiť štartu „trať je voľná“, aby športovec mohol odštartovať zo štartovacej brány. Pozícia trénera je väčšinou na mieste, kde vidí najviac z deja a má všetko pod kontrolou. Postup rádiovej komunikácie medzi trénerom a športovcom:

- ✓ Pretekár povie svoje meno
- ✓ Tréner: Pretekár pripravený?
- ✓ Pretekár: Pripravený!
- ✓ Tréner: Trať je čistá
- ✓ Pretekár štartuje

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

## AUTORI

**Sebastian Brigović, BSBA Finance**
Bývalý profesionálny pretekár v alpskom lyžovaní, ktorý súťažil na medzinárodných pretekoch FIS, Svetovom pohári, Wither Olympic Games a univerzitných pretekoch NCAA Division I. Projektový manažér SKISAFE projektu a ďalších EÚ projektov v rámci prograu Erasmus+ Sport v Ski Klub Rijeka.

**Krešimir Kovačević**
Fyzický silový a kondičný tréner, predtým viedol mladých pretekárov Ski Klubu Rijeka v kondičnej príprave. Viac ako 20 rokov skúseností ako fitness tréner a inštruktor s rozsiahlymi skúsenosťami s tréningom olympijských športovcov v alpskom lyžovaní.

**Vedrana Despot-Štefanović**
Bývalá pretekárka v alpskom lyžovaní v mladých kategóriách, inštruktorka alpského lyžovania (ISIA) a demonštrátor. Koordinátorka projektu SKISAFE a ďalších EÚ projektov v rámci program Erasmus+ Sport v Ski Klub Rijeka. Členka výkonnej rady Ski Klub Rijeka. Viac ako 17 rokov pracovných skúseností vo farmaceutickom priemysle.

**Žarko Despot**
Inštruktor alpského lyžovania, amatérsky, s licenciou HZUTS a IVSI, s 25-ročnými praktickými skúsenosťami s výučbou lyžovania v Ski Klub Rijeka, viac ako 45 rokov aktívny vo vedení Ski Klub Rijeka (riaditeľ pretekov FIS, dizajnér lyžiarskych kurzov, vedúci lyžiarskych škôl, bývalý prezident lyžiarskeho klubu, člen niekoľkých výborov miestnych a chorvátskych športových zväzov).

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

# SKISAFE

## Partnerské organizácie

Ski klub Rijeka

Vere Montis

ADEL Slovakia

#PERCHÉNOIOCREDIAMO L'ORMA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union