

## **Ką reikia žinoti atliekant šuolius parašiotu žiemą**

**Apranga.** Renkantis aprangą, drabužis turi būti ne tik šiltas, bet ir nevaržyti judesių (laisvo kritimo, parašiotu skleidimo, ypatingų atvejų, prižemėjimo metu). Visuomet geriau vietoje vieno storo megztinio, apsirengti keletą plonesnių, kombinezoną - daugiau oro sluoksnių kūnui suteikia didesnę šilumą. Tačiau reikia atkreipti dėmesį, kad drabužių atsikišimai nepaslėptų iš akiračio atsikabinimo pagalvėlės ir atsarginio parašiotu žiedo. Kojas gerai apsaugo vilnonės kojines, žieminiai batai. Pirštines pasirinkti šiltas, bet nestoras, kad rankos išliktų darbingos. Šokinėjant su atviru šalmu, reikėtų pasirinkti veido kremu (jokiu būdu netinka drėkinantis), geriausia tinka kosmetinis vazelinas. Apsaugoti veidą nuo šalčio galima medžiagine kauke (slidininkų, motociklininkų arba spec.), būtini akiniai. Jeigu šokinėjate su uždaru parašiotiniu šalmu, tai pirmiausia reikia pasirinkti kad nerasotų stiklas-filtrą. Geriausia panaudoti specialų skystį. Galima šokti nuėmus filtrą ir apsaugojus veidą medžiagine kauke ir akiniais. Kad mažiau filtrą rasotų, reikėtų taisyklingai kvėpuoti – per nosį įkvėpti, per burną iškvėpti, tai būtų pasinaudota kvėpavimo erdmėmis šalme. Ir dar, reikia atkreipti dėmesį į pirštines, ar šuolio metu aprasojus ir užšalus filtrui, galėtumėte rankomis su pirštinėmis greitai pakelti nuo akių filtrą. Rekomenduojama tai pabandyti esant ant žemės.

**Parašiotai ir jų dėjimas.** Senesnio modelio parašiotai PO-17, UT-15 5ser. pritaikyti šokinėti tik iki -10 laipsnių šalčio, kadangi jie pagaminti iš neatsparios šalčiui medžiagos. Šiuolaikiniais parašiotais galima šokinėti prie kur kas žemesnės temperatūros (ją nurodo gamintojas). Parašiotus dėti šuoliui būtina sausus, nė trupučio nesudrėkusius. Drėgmė ir vanduo minusinėje temperatūroje tuoj virsta ledu. Antrajam ir sekantiems tos dienos šuoliams parašiotus dėti rekomenduojama šaltosiose pastogėse, angaruose, kadangi prižemėjus neišvengiamai į kupolą papuls sniego. Po šuolių derėtų parašiotą gerai išdžiovinti. Jei parašiotas paruoštas sekančiam šuoliui liko nepanaudotas, tai jį būtina išskleisti, išdžiovinti ir kitai dienai sudėti naujai.

**Šuolio ypatumai.** Prieš šuolį, užsidėjus parašiotinę sistemą, vertėtų pasitikrinti rankomis visus reikalingus judesius ir įsitikinti kad ore viskas lengvai bus pasiekama. Šuolio metu išsiskleisti rekomenduojama aukščiau. Aukštis tikrai nepakenks jeigu užšaltų šalmo filtrą, ar nesklaidumai su ištraukiamuoju parašiotu (visgi šiltesnės pirštinės, storesni drabužiai), o ir susiorientuoti vietovėje yra sunkiau negu vasaros metu. Kuo oras šaltesnis, tuo jis tankesnis lyginant su vasaros sąlygomis. Todėl parašiotas ore ypač stabilus, paklusnus. Jeigu prižemėsite ant suspausto sniego ar ledo, tai derėtų nepamiršti kad didelė tikimybė paslysti.

Parengė A. Danilaitis