Zasady zachowania się na stoku dla narciarzy i snowboardzistów

1. Na stoku obowiązuje zawsze zasada ograniczonego zaufania- przewiduj co mogą zrobić inni.
2. Każdy narciarz i snowboardzista powinien zachowywać się w taki sposób, aby nie stwarzać niebezpieczeństwa dla siebie i innych użytkowników trasy.
3. Prędkość jazdy powinna być dostosowana do swoich umiejętności, stylu jazdy, stanu trasy oraz warunków atmosferycznych.
4. Jedź z taką prędkością, aby bezpiecznie wyhamować.
5. Mądrze wybieraj trasę zjazdu, eliminuj możliwość zderzenia z innymi narciarzami i snowboardzistami poruszającymi się poniżej na stoku.
6. Wyprzedzać można z prawej i z lewej strony.
7. Pierwszeństwo na stoku ma zawsze osoba jadąca wolniej lub znajdująca się niżej na stoku.
8. Włączając się do jazdy na stoku zawsze sprawdzaj patrząc w górę i w dół , czy możesz bezpiecznie włączyć się  do ruchu nie stwarzając zagrożenia dla innych użytkowników stoku.
9. Wchodzić oraz schodzić można poboczem trasy zjazdowej.
10. Należyunikaćzatrzymywaniasięnatrasiezjazdu,aszczególniewmiejscachoograniczonejwidoczności  (doły, hopki, uskoki, pagórki). Po upadku narciarz /snowboardzista powinien w miarę możliwości usunąć się  na bok trasy.
11. Każdyużytkownikstokumaobowiązekstosowaćsiędowszystkichznakówustawionychnatrasach  zjazdowych.
12. W razie wypadku, każda osoba znajdująca się w pobliżu powinna udzielić pierwszej pomocy  poszkodowanym.
13. Doradzamy używanie kasku.
14. Każdy użytkownik stoku powinien mieć przy sobie telefon alarmowy odpowiedni dla kraju, w którym  przebywa oraz numer swojego ubezpieczenia.
15. Nigdy nie jedź na nartach / snowboardzie po spożyciu alkoholu.
16. Szanujsprzętinnychnarciarzy.

Dziecko na stoku:

1. Najważniejsze na stoku jest bezpieczeństwo dziecka. Pilnuj by jeździło tylko w miejscach do tego wyznaczonych.
2. Dziecko bezwzględnie powinno jeździć w kasku
3. Pilnuj dziecka na stoku, by go nie zgubić. Jest na to kilka sposobów: jedź tempem dziecka, możecie używać krótkofalówki (przypiętej do skipasa lub wsadzonej do kieszeni kurtki). Dla maluszków  polecamy szelki. Najlepiej nie spuszczaj malucha z oka.
4. Dla początkujących małych narciarzy polecamy ochraniacze, które zamortyzują ewentualne liczne  upadki.
5. Na stoku dziecko powinno być posmarowane tłustym kremem z bardzo wysokim filtrem UV, a także pomadką ochronną. Często smaruj dziecko- słońce zimą w górach jest równie ostre jak latem nad  morzem!
6. Zawsze zapewnij maluchowi rozgrzewkę przed wyjściem na stok, pajacyki, przysiady, skłony.
7. Każdy maluch powinien mieć przy sobie na opasce na rączce, czy na szyi karteczkę z danymi  rodziców i koniecznie z telefonem komórkowym.
8. Dzieci powinny być po lekkim posiłku, nie powinny wyjeżdżać na stok zaraz po obfitym posiłku.
9. Zawsze zabierz ze sobą picie dla dziecka.

Ubiór małego narciarza:

Kask najważniejszy element wyposażenia małego użytkownika stoku, powinien być dobrze dopasowany, nie przesuwać się na głowie. Pod kask nie wkładamy dziecku czapki, a jedynie cieniutką kominiarkę.

Gogle są niezwykle ważnym elementem ubioru narciarza- chronią przed słońcem, śniegiem i ewentualnymi urazami. Gogle powinny być dobrane już po zakupieniu kasku- powinny idealnie odpowiadać profilowi kasku, a także mieć ochronę przed UVA, UVB, UVC.

Kurtka powinna być z kapturem i posiadać kołnierz przeciwśnieżny, ściągacz przy mankietach rękawów lub wewnętrzne mankiety. Najlepiej by była wykonana, tak jak spodnie, z nieprzemakalnego materiału, przepuszczającego powietrze.

Spodnie narciarskie powinny być na szelkach, by śnieg nie wsypywał się pod ubranie podczas jazdy, czy zabawy na stoku. Dobrze też by dolna część nogawki miała osłonę na buty z gumowym ściągaczem.

Mały narciarz powinien mieć na sobie 3 warstwy odzieży: (bieliznę termoaktywną, polar / bluzę w wyższym wykończeniem pod szyjką oraz kombinezon / kurtkę / spodnie ) , a także skarpety narciarskie przed kolano i dobrze dopasowane rękawice, najlepiej z jednym palcem.

Sprzęt:

Dla 2- 3 latków w celu oswojenia się zaleca się plastikowe narty, tylko do zabaw na śniegu, nie do rozpoczęcia nauki jazdy. Początkujący maluch najpierw musi nauczyć się chodzić w nartach, stać i utrzymywać równowagę. W wieku około 3 do 4 już możemy zakupić narty, w zależności od stopnia sprawności dziecka powinny sięgać do ramion lub do brody.

Buty powinny być mierzone na skarpetę narciarską i być od 0,5 do 1 cm większe od stopy dziecka w skarpecie – w ten sposób ma ono możliwość na swobodne poruszanie palcami. Ponieważ na rynku jest wiele rodzajów butów, należy je dopasować w zależności od stopnia zaawansowania dziecka. Na wybór butów powinniśmy poświęcić najwięcej czasu- to od nich w dużej mierze zależy komfort jazdy smyka.

Są dwie szkoły dotyczące używania kijków- jedni uważają, że dziecko powinno nauczyć się bez nich odpowiedniego balansowania ciałem, a inni, że to właśnie kijki są pomocne przy nauce balansowania. Ocenę pozostawiamy Rodzicom

Polecamy też ochraniacze na nadgarstki, łokcie i kolana

Naukę najlepiej rozpocząć pod okiem instruktora, który obdarzy małego narciarza dużą cierpliwością i podejdzie do tematu nauki na zasadzie dobrej zabawy. Dla malucha sama koordynacją ruchów i obecność na oślej łączce, a potem stoku jest wielkim przeżyciem i wyzwaniem, dlatego cierpliwość jest kluczowym czynnikiem sukcesu w nauce jazdy na nartach.

Wielką rolę odgrywa też motywacja- w grupie maluchów dziecko jeszcze bardziej się stara, próbuje rywalizować z rówieśnikami, więc warto rozważyć opcję posłania pociechy do szkółki narciarskiej.