



SLIDINĖJIMO STOVYKLOS DALYVIO ATMINTINĖ

KĄ TURĖTI SU SAVIMI?

✓ **Asmeniniai daiktai:**

- Asmeniniai vaistai (*jei naudojami*) – supakuoti ir pažymėti vardu, pridėti vartojimo instrukciją
- 2 rankšluosčiai
- Užvalkalai: viengulei antklodei, pagalvei ir paklodė
- Šlepetės (naudoti patalpose)
- Gertuvė
- Higienos reikmenys

✓ **Slidinėjimo apranga (svarbu sluoksniavimas):**

1. Apatinis sluoksnis – termo marškinėliai ir termo kelnės
2. Vidurinis sluoksnis – džemperis ar flisinis šiltas rūbas
3. Viršutinis sluoksnis – slidinėjimo striukė ir kelnės (*neperšlampami, kvėpuojantys*)
4. Neperšlampamos pirštinės
5. Kaklajuostė (*neprivaloma*)
6. Slidinėjimo kojinės (*specialios iki kelienių, ne medvilninės*)

✓ **Inventorius (jei turite savo):**

- Slidės arba snieglentė
- Slidinėjimo batai
- Šalmas
- Lazdos


APSAUGOS

✦ **Pradedantiesiems su slidėmis:** apsaugos – **neprivalomos**

✦ **Pradedantiesiems su snieglente:** apsaugos – **būtinės** (**riešinės**, kelių apsaugos, apsauginiai šortai)

✦ **Pažengusiems:** apsaugos privalomos



♦ Riešinės -  *Perkant riešų apsaugas, atkreipkite dėmesį, kad ranka tilptų su riešine į pirštines. Jei riešinės dėsis ant pirštinių, dažnai jos apledėja ir nelaiko lipnios juostelės – tai nepatogu. Galima įsigyti pirštines, kuriose riešų apsauga jau integruota.*

- ♦ Apsauginiai šortai
 - ♦ Kelių apsaugos
 - ♦ Alkūnių apsaugos
 - ♦ Nugaros apsauga
 - ♦ „Šarvai“ (apsaugo nugarą, alkūnes, šonkaulius – gali pakeisti atskiras apsaugas)
-



STOVYKLOS VIETA



Mizarų sodyba



Adresas: Mizarų km., Smėlio g. 35, Druskininkų apskritis



Kambariai po 3–4 vietas su privačiais dušais ir WC



Maitinimas – 4 kartus per dieną



Aptverta, saugi aplinka gamtoje



SAUGUMAS IR TAISYKLĖS

- ! Šalmas yra privalomas ir turi būti užsegamas
 - ! Laikytis instruktorių nurodymų
 - ! Susipažinti su „Snow Arenos“ ir stovyklos vidaus taisyklėmis
 - ! Tėvai atsakingi už vaiko aprūpinimą apsaugomis
-




KUR ĮSIGYTI APSAUGAS IR INVENTORIŲ?

Rekomenduojamos parduotuvės ir partneriai:

1. expedition.lt
 2. terrasport.lt
 3. manoslides.lt - įrangos nuoma, pardavimas
 4. boardsports.lt
 5. decathlon.lt
-

KONTAKTAI

 El. paštas: info@aktyvusstovyklavimas.lt

 Telefonas: +370 688 88843

 Svetainė: www.aktyvusstovyklavimas.lt

SEK MUS

◆ Facebook: [Aktyvus stovyklavimas](https://www.facebook.com/Aktyvusstovyklavimas)

 Instagram: [@aktyvusstovyklavimas](https://www.instagram.com/aktyvusstovyklavimas)

 TikTok: [@aktyvusstovyklavimas](https://www.tiktok.com/@aktyvusstovyklavimas)

Alkūnių apsaugos



Apsauginiai šortai



Kelių apsaugos



Nugaros apsaugos



Šarvai. Įsigijus šarvus, nebūtinos alkūnių ir nugaros apsaugos



Riešų apsaugos

