

„AKTYVUS STOVYKLAVIMAS“
VAIKŲ IR JAUNIMO SLIDŽIŲ IR SNIEGLENČIŲ DIENINĖS STOVYKLOS
STOVYKLAUTOJO ATMINTINĖ

Su savimi atvykstant į stovyklą reikia turėti:

Turite būti apsivilkę drabužius skirtus slidinėjimui:

1. striukė, kelnės (3-ias sluoksnis);
2. džemperis (2 –as sluoksnis);
3. apatiniai termo rūbai (1 –as sluoksnis);
4. pirštinės (jos turi būti neperšlampamos);
5. pošalmis (neprivaloma). Tiems, kas neturite nuosavo šalmo, rekomenduojame dėtis pošalmį.



6. kaklajuostė (neprivaloma);
7. Turėkite gertuvę su vandeniu.
8. **Apsaugos.**
 - Slidinėjant su slidėmis neatliekant freestyle triukų, apsaugos nebūtinės.
 - Slidinėjant su slidėmis ir atliekant freestyle triukus, būtinos apsaugos: riešinės, nugaros apsaugas arba „šarvai“, kurie pavaizduoti žemiau), apsauginiai šortai, kelių apsaugos, alkūnių apsaugos - jei neturite „šarvų“.
 - Slidinėjant su snieglenčiu pradedantiesiems būtinos apsaugos: riešinės, apsauginiai šortai, kelių apsaugos.
 - Pažengę snieglenčinkai privalo turėti: riešines, nugaros apsaugas arba „šarvus“, kurie pavaizduoti žemiau), apsauginius šortus, kelių apsaugas, alkūnių apsaugas jei neturite „šarvų“.

ŠIEK TIEK INFORMACIJOS APIE TINKAMUS RŪBUS SLIDINĖJANT

- **Viršutiniai rūbai: kelnės ir striukė.** Slidinėjant būtina turėti specialius viršutinius rūbus. Ir tam visiškai netiks judesius varžantys ir greitai peršlampantys džinsai ar kokios kitos įprastos kelnės. Slidinėjimo kelnės ir striukė siuvamos iš specialios orui pralaidžios medžiagos, tačiau tuo pačiu apsaugančios nuo vėjo ir kritulių, neperšlampančios. Ir striukė, ir kelnės turi būti pakankamai laisvos ir nevaržyti judesių. Gali būti kombinezonas.
- **Apatinis aprangos sluoksnis.** Nemažiau nei viršutiniai rūbai svarbus yra ir apatinis slidinėjimo aprangos sluoksnis. O jų gali būti ir keli – tai priklauso nuo individualių slidininko ar snieglentininko savybių (polinkio prakaituoti, greitai sušilti). Apatiniai slidinėjimo rūbai – marškinėliai ilgomis rankovėmis ir apatinės kelnės – paprastai gaminami iš specialios tamprios medžiagos, kuri sugeria prakaitą ir jį išsklaido.
- **Džemperis.** Tai taip pat turėtų būti pralaidus orui rūbas.
- **Pirštinės.** Pagrindinis reikalavimas – pirštinės turėtų būti nepralaidžios vandeniui. Patogiausia, jei pirštinės yra pirštuotos, tačiau jei slidinėjant oro temperatūra yra pakankamai žema (žemiau -10°C), tuomet reiktų rinktis šiltas vandeniui nepralaidžias kumštines pirštines.
- **Kojinės.** Slidininkams ar snieglentininkams gaminamos specialios kojinės, paprastai jos būna iki kelių. Atminkite, kad medvilninės kojinės netinka, jos greitai sudrėksta, dėl to dažnas atvejis šala kojos.
- **Apsauginiai akiniai.** **Akinių nerekomenduojame** vaikams dėtis Snow arenoje, ten nėra tiesioginių saulės spindulių, o ir pasitaiko, kad juos paprasčiausiai pameta.

APSAUGOS:



- **Alkūnių apsaugos (rekomenduojama tiems, kas čiuožinės Snow parke pažengusiems);**



- **Apsauginiai šortai (rekomenduojame pradedantiesiems ir pažengusiems);**



- **kelių apsaugos (rekomenduojame pradedantiesiems ir pažengusiems);**



- **nugaros apsauga (rekomenduojame pažengusiems, kurie čiuoš Snow parke)**



- **Šarvai.** Įsigijus šarvus, nebūtinos alkūnių ir nugaros apsaugos. Šarvai apsaugo: nugarą, alkūnes, šonkaulius **(rekomenduojame pažengusiems, kurie čiuoš Snow parke).**



- **Riešų apsaugos.** Perkant riešų apsaugas atkreipkite dėmesį, kad ranka tilptų su riešine į pirštines. Jei riešinės dėsis ant pirštinių, dažnas atvejis, kad jos apledėja ir nelaiko lipnios juostelės, tai nėra patogu. Galima įsigyti pirštines, kuriose yra riešų apsauga. **(rekomenduojame pradedantiems ir pažengusiems).**

PATARIMAS. Jei vaikas pakankamai pažengęs ir stovyklos metu nori tobulinti „Freestyle“ triukus sniego parke, visos išvardintos apsaugos būtinos.

DĖMESIO. Prašau įvertinkite saugos taisykles ir pasirūpinkite saugos priemonėmis savo vaikams. Prieš atvykstant į stovyklą, informuokite, kad šalmas privalo būti ne tik uždėtas ant galvos, bet ir užsegtas. Rekomenduojame prieš atvykstant į stovyklą, būti susipažinus su Snow arenas taisyklėmis ir „Aktyvus stovyklavimas“ vidaus tvarkos taisyklėmis (stovyklos metu mes jas pasikartosime).

Apsaugas, slidinėjimo rūbus, inventorių galima įsigyti:

1. <https://expedition.lt/lt> Perkant Expedition parduotuvėje Vilniuje, mūsų klientams taikomos nuolaidos
2. <http://www.terrasport.lt>
3. <http://manoslides.lt> (Įrangos nuoma) mūsų klientams taikomos nuolaidos.
4. <http://boardsports.lt>
5. <https://www.decathlon.lt/> - galima pigiai įsigyti būtinas apsaugas.