Чек-лист | Эксперт

Детская и юношеская "Школа Фрирайда" 2024/25

Это полная программа обучения для вашего ребенка. Тот случай, когда вы можете приехать, как всей семьей в школу фрирайда и погрузить ребенка в атмосферу горнолыжного спорта. Так и отдать любимое чадо на обучение, пока вы наслаждаетесь прогулками. Программа рассчитана на детей от 5 -15 лет

- [ ] **1.** Бейдж с телефоном и именем родителя

2. Оборудование

- [ ] **2.1** Лыжи

  лыжи можно использовать свои, на случай снегопада можно взять в прокат. Ориентир по ростовке - не выше роста и не ниже - 15 см от роста ребенка

- [ ] **2.2** Горнолыжные ботинки

  настроены и отрегулированы под лыжи

- [ ] **2.3** Шлем

- [ ] **2.4** Горнолыжные палки

  Длина палки определяется так: встать прямо, перевернуть палку и упереться в пол, угол между плечом и предплечьем должен быть около 90 градусов. Первые дни могут не понадобиться, а в конце недели вполне могут пригодиться для детей от 5 до 9 лет.

- [ ] **2.5** Маска горнолыжная

  Желательно иметь сменную на разную погоду.

3. Одежда

- ☐ **3.1** Носки горнолыжные

  желательно высокие

- ☐ **3.2** Термобелье

  Желательно + сменный комплект на разную погоду

- ☐ **3.3** Руковицы /Перчатки горнолыжные непромокаемые

  Перчатки флисовые желательно в комплекте

- ☐ **3.4** Бафф

- ☐ **3.5** Флиска, жилетка (пуховая)

  в рюкзак на сменку или если будет холодно

4. С собой на гору каждый день

- ☐ **4.1** Рюкзак удобный для ребенка с фиксацией на поясе и груди

- ☐ **4.2** Жилетка пуховая или кофта, флиска

- ☐ **4.3** Перчатки/варежки (запасные)

- ☐ **4.4** Термокружка/термос с чаем или водой

  Убедиться чтобы сосуд с водой был герметичен

- ☐ **4.5** Вкусняшки/перекус

  Шоколадные батончики, орехи, сухофрукты, перекус

5. Что еще желательно

- ☐ **5.1** Аптечка при необходимости

Если ребенку необходимо принимать лекарства по часам

- [ ] **5.2** Защитные шорты

- [ ] **5.3** Защита спины

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?