



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** Рукавицы /Перчатки горнолыжные непромокаемые

Перчатки флисовые желательно в комплекте

☐ **3.4** Бафф

☐ **3.5** Флиски, 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, флиски

☐ **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?