



## Чек-лист: Как освоить сноуборд. Начало!

Сноуборд переводится как снежная доска, а ее предназначение дарить человеку массу положительных эмоций и адреналина. Чаще всего сноубордингу обучаются с инструктором, но вы можете научиться ездить на сноуборде и самостоятельно. Главное, полностью и правильно выполнить чек-лист. Принимайся за работу!

### 1. Купить снежную доску

*Определитесь каким стилем Вы хотите кататься (Фристайл, Фрирайд, Рейсинг). Отталкиваясь от этого, выбирайте доску, обращайте внимание на длину и ширину, форму и конструкцию, жесткость и материал изготовления.*

### 2. Подобрать крепления и удобную обувь

*Качество креплений должно быть на высшем уровне: удобство застежек в эксплуатации, эргономичность платформы, достаточная высота и устойчивость задников. Выбирая ботинки учитывайте их удобство и практичность.*

### 3. Приобрести правильную экипировку

*Соблюдаем принцип многослойности: качественное термобелье, утеплитель (подойдет толстовка и брюки), сноубордическая куртка и штаны, или готовый комбинезон из мембранной ткани*

### 4. Купить необходимые аксессуары: варежки, шапку, носки

*Перчатки или варежки – кому что удобнее, шапка – не должна закрывать обзор, носки должны обладать повышенной терморегуляцией.*

### 5. Выбрать очки или маску, шлем

*Без маски даже не начинайте кататься, она должна защитить вас от снега, ветра, яркого солнца. Шлем понадобится если Вы решили заняться экстремальным сноубордингом.*

### 6. Нанять профессионального инструктора

*Если хотите быстро освоить сноуборд, обязательно начните заниматься с инструктором.*

## 7. Позаботиться о питании

*Перед тем как отправиться в горы, продумайте ваше питание. Не стоит закупаться фастфудом; воспользуйтесь протеиновыми батончиками, не забудьте термос с чаем.*

## **Находясь на склоне без инструктора выполнять несколько важных правил.**

### 1. Смотреть только вперед

*На склоне ответственный тот, кто находится сзади. Поэтому не вертите головой и контролируйте ситуацию впереди себя.*

### 2. Не кататься в толпе новичков

*Многие новички не соблюдают правила гор, не умеют тормозить, поэтому избегайте скопления новеньких сноубордистов.*

### 3. Не останавливаться на склоне или в узком месте

*Без чрезвычайной необходимости не стоит стоять на склоне, это грозит аварией. Если вы упали, следует сразу вставать, если хотите продолжить спуск не на сноуборде, а пешком, следует идти с краю трассы.*

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

как это убрать?