



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?