



Поездка на горнолыжный курорт на несколько дней и более (сноуборд)

Привет, райдер! Чек лист составлен по своему опыту, пользуйтесь на здоровье и в удовольствие. Какие-то позиции (очевидные и/или одной группы) объединял, чтобы список был удобен для восприятия. До встречи на катушках!

Документы

- Паспорта, свид-во о рождении ребенка
если вы едете с ребенком/детьми соответственно
- Водительские права / другой документ
Оставлять в залог если берете что-то в аренду
- Оформить спортивную страховку на даты поездки
Стоит дешево, а головной боли может снять много если вдруг что-то случится на курорте. Изучите действия при наступлении "случая" заранее. Потом уже будет не до этого. Тьфу тьфу тьфу.
- За несколько дней до отправления проверить даты и время выездов, броней, отелей, трансферов и т.д.
Обидно будет по недосмотру приехать в аэропорт днём позже...

Экипировка (катание)

- Сноуборд, крепления, ботинки
Самое очевидное. Не знаю как это можно забыть, но для чистоты чек-листа включаем в список. P.S. на любом курорте можно взять в прокате доску другого прогиба/направленности и расширить свой кругозор новыми ощущениями. Или же если у Вас нет сноуборда, а друзья зовут кататься, то прокат на ГК прекрасное для Вас

решение.

Первый слой: комплект термобелья X2

2 комплекта минимум. Больше на Ваше усмотрение в зависимости от продолжительности поездки, Вашей потливости, сопротивляемости холоду и т.д. Компрессия, теплота - на Ваше усмотрение.

Второй слой: Флисовая кофта/жилетка (обязательно), флисовые штаны (опционально).

Обычно хватает по одной штуке. Но опять же количество на Ваше усмотрение в зависимости от продолжительности поездки, Вашей потливости, сопротивляемости холоду и т.д.

Третий слой: Комбез / полукомбез / штаны и куртка для катания

То, в чём катается. Всё очевидно. Если есть два комплекта покрасоваться на склоне, - то берём оба естественно :)

Защита: шлем (обязательно)

Без шлема на склон не выходим никогда. Видим кого-то на склоне без шлема, - мысленно желаем ему удачи и здоровья. Падение без шлема на ровном месте даже без скорости может круто изменить жизнь в не лучшую сторону. P.S. шлемы также можно брать в аренду на ГК.

Защита: наколенники и защита копчика (желательно)

Бордеры часто падают на две этих точки. Бывает сильно больно и лечится долго. Для катаний на склонах старайтесь всё же одевать колени и копчик. P.S. на всех ГК можно взять в аренду

Защита: фулбоди или спина, локти, плечи (опционально)

Как правило для приятных спусков на склонах такая защита не требуется. А те, кому она требуется, - и так про неё всё знают.

Спортивные носки для катания X2

2 комплекта минимум. Больше на Ваше усмотрение в зависимости от продолжительности поездки, Вашей потливости, сопротивляемости холоду и т.д. Компрессия, теплота - на Ваше усмотрение.

Балаклавы / подшлемники / гейторы / шарф X2

Каждый выбирает по своему вкусу как прикрывать голову и лицо. Но брать нужно минимум одну запасную. Я обычно беру всё, что есть. Т.к. за день катания могу несколько раз поменять балаклаву.

Перчатки / Варежки X2 + подперчатники (опционально).

Необходимость двух пар объяснять не надо думаю. Намочили изнутри, - переодели на сухие

Маска X2

Запасная маска позволит продолжить катание, если в основную попал снег при падении :) Про разные линзы сами всё знаете :)

Рюкзак для катания

Возим с собой запасные вещи, технику, лопату/щуп кому требуется

Рация (опционально)

Для связи с товарищами. Плюс со спас службой (канал узнаём заранее)

Повседневная одежда / apre ski / прогулки

Трусы, носки, футболки по количеству дней

Ну всё очевидно тут

Резиновые тапочки / Шлёпанцы для душа

Грибок не дремлет :) в душ в отелях, квартирах - только в шлепанцах

штаны / джинсы / футболки / худи / свитера / шапки / куртки и т.д.

на своё усмотрение по кол-ву дней

Обувь запасная / трекинговая (опционально)

Рыльно-мыльное по списку

Зубная щётка, паста, ушные палочки, дезодорант, носовые платки, гель для душа, бритва и т.д. Список для каждого индивидуален в конце концов.

Домашняя одежда (шорты, пижама и т.д.)

Плавки

ну а что, а вдруг

Мелкое, но важное

Стельки, вкладыши для рук / тела самонагревающиеся

вещь супер незаменимая, если катаетесь больше, чем 3 часа за раз

Скотч ремонтный

спасёт на склоне если вдруг что-то случится с креплениями

Крем SPF

от сгорания лица

Крем морозко для щёк

для нежных щёк в мороз

Солнечные очки

Бальзам для губ

Мультиитул

крутить крепления, открывать пиво

Тейп или мягкий ортез

Если есть проблемные участки на теле

Презерватиты

Свежий воздух и катушка создают правильную атмосферу на горнолыжных курортах :)

Кэш мелкими купюрами

Термос (опционально)

Бывает хочется выпить чаю прям на склоне. Если любители, - то термос штука незаменимая. Чай и кипяток в чек-лист включать не буду, сами разберётесь :)

- Кошелек для катания
- Маска для сна и подушка для сна (самолёт)
- Запас сигарет / стиков / дымелок т.д.

Гаджеты

- Телефон, ноутбук, экшн камера, дрон, страбилизатор, колонка и т.д.
- Зарядки на все виды гаджетов и соединительные провода
на технику, которую взяли с собой. Телефон, ноутбук, экшн камера, дрон, страбилизатор, пауэрбанк и т.д.
- Спортивные часы и пульсометр
- Наушники
- Пауэрбанк, запасные батарейки/аккумуляторы
- Электрическая сушилка для обуви
- Разветвитель для розетки
Реалии уже таковы, что с собой на двоих привозите полтора десятка гаджетов. А розеток в номере/квартире около 5-6. Разветвитель поможет заряжать еще больше гаджетов сразу

Сохранить на телефон

- Фото паспорта, полиса ОМС и СНИЛС
Эти фото могут понадобится при первой мед помощи. Тьфу тьфу тьфу
- Внести контакт/телефон служб спасения курорта
Очевидно, что порой важны минуты. Лучше, чтобы телефон спас службы был в

контактах.

- Закачать кино/медиа для дороги

Аптечка

- Комплект беруш для сна и самолёта
- Жаропонижающее (взрослое и детское)
- Обезболивающее (взрослое и детское)
- Капли/спрей в нос. Капли в уши
- От расстройства желудка
смекта
- От аллергии (Антигистаминные препараты)
Зодак
- От укачивания в дороге
драмина
- Линзы и очки для зрения
- Спиртовые салфетки
- Разное по списку:
Фурадонин, градусник, бинт, гемостатическая губка, холисал (от стоматита), мазь для мышц, средство для обработки ран, пластыри

Детское

- Если дети катаются, то список экипа как выше

Перекусы на все виды транспорта пока в дороге

Досуг на время вне катания

Книги / раскраски / настолки и т.д.

Детские гаджеты

Плеер, наушники и т.д.

Бонусом расскажу, что беру всегда в рюкзак на катание. Особенно если снимаете жильё/отель не у курорта: Мультитул, Скотч ремонтный, Стельки, вкладыши для рук / тела самонагревающиеся, Запасная балаклава / подшлемники / гейторы, Запасные Перчатки / Варежки, Запасная маска, Термос (опционально), Пауэрбенк, Крем SPF, Крем морозко для щёк, Шапка, Солнечные очки, Рация

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

как это убрать?