



# AKTYVUS STOVYKLAVIMAS

## „AKTYVUS STOVYKLAVIMAS“

### VAIKŲ IR JAUNIMO SNIEGLENČIŲ IR SLIDŽIŲ BŪRELIUI

#### ATMINTINĖ

- Dalyvis turi vilkėti aprangą, skirtą slidinėjimui:
  1. striukė, kelnės (3-ias sluoksnius);
  2. džemperis (2 –as sluoksnius);
  3. apatiniai termo rūbai (1 –as sluoksnius);
  4. pirštinės;
  5. pošalmis (neprivaloma);
  6. kaklajuostė (neprivaloma);
  7. slidinėjimo akiniai ( nėra būtini).



Tiems, kas neturite nuosavo šalmo, rekomenduojame dėtis pošalmį.

- **Šiek tiek informacijos apie tinkamus rūbus slidinėjant**
- **Viršutiniai rūbai: kelnės ir striukė.** Slidinėjant būtina turėti specialius viršutinius rūbus. Ir tam visiškai netiks judesius varžantys ir greitai peršlampantys džinsai ar kokios kitos įprastos kelnės. Slidinėjimo kelnės ir striukė siuvamos iš specialios orui pralaidžios medžiagos, tačiau tuo pačiu apsaugančios nuo vėjo ir kritulių, neperšlampančios. Ir striukė, ir kelnės turi būti pakankamai laisvos ir nevaržyti judesių.
- **Apatinis aprangos sluoksnius.** Nemažiau nei viršutiniai rūbai svarbus yra ir apatinis slidinėjimo aprangos sluoksnius. O jų gali būti ir keli – tai priklauso nuo individualių slidininko ar snieglentininko savybių (polinkio prakaituoti, greitai sušilti). Apatiniai slidinėjimo rūbai – marškinėliai ilgomis rankovėmis ir apatinės kelnės – paprastai gaminami iš specialios tamprios medžiagos, kuri sugeria prakaitą ir jį išsklaido.
- **Džemperis.** Tai taip pat turėtų būti pralaidus orui rūbas.
- **Pirštinės.** Pagrindinis reikalavimas – pirštinės turėtų būti nepralaidžios vandeniui. Patogiausia, jei pirštinės yra pirštuotos, tačiau jei slidinėjant oro temperatūra yra pakankamai žema (žemiau -10°C), tuomet reiktų rinktis šiltas vandeniui nepralaidžias kumštines pirštines.
- **Kojinės.** Slidininkams ar snieglentininkams gaminamos specialios kojinės, paprastai jos būna iki kelių. Atminkite, kad medvilninės kojinės netinka, jos greitai sudrėksta, dėl to dažnas atvejais šala kojos.

## APSAUGOS

**ATKREIPKITE DĒMESĪ, KAD PRADEDANTIESIEMS BŪTINOS NE VISOS ČIA IŠVARDINTOS APSAUGOS.**



- **Alkūnių apsaugos (rekomenduojama tiems, kas čiuožinės Snow parke (pažengusiems));**



- **Apsauginiai šortai (rekomenduojame pradedantiesiems ir pažengusiems);**



- **kelių apsaugos (rekomenduojame pradedantiesiems ir pažengusiems);**



- **Nugaros apsauga (rekomenduojame pažengusiems, kurie čiuoš Snow parke)**



- **Šarvai.** Įsigijus šarvus, nebūtinai alkūnių ir nugaros apsaugos. Šarvai apsaugo: nugarą, alkūnes, šonkaulius **(rekomenduojame pažengusiems, kurie čiuoš Snow parke).**



- **Riešų apsaugos.** Perkant riešų apsaugas atkreipkite dėmesį, kad ranka tilptų su riešine į pirštines. Jei riešinės dėsis ant pirštinių, dažnas atvejis, kad jos apledėja ir nelaiko lipnios juostelės, tai nėra patogu **(rekomenduojame pradedantiesiems ir pažengusiems).**

**PATARIMAS.** Jei vaikas pakankamai pažengęs ir būrelio metu nori tobulinti Freestyle triukus sniego parke, visos išvardintos apsaugos būtinos.

**DĖMESIO.** Prašau įvertinkite saugos taisykles ir pasirūpinkite saugos priemonėmis savo vaikams. Prieš atvykstant slidinėti, informuokite, kad šalmas privalo būti ne tik uždėtas ant galvos, bet ir užsegtas. Rekomenduojame prieš atvykstant slidinėti, būti susipažinus su slidinėjimo centro“ Liepkalnis“ taisyklėmis.

Apsaugas, slidinėjimo rūbus, inventorių galima įsigyti:

1. <http://www.surfhouse.lt/eshop> .Perkant Surfhouse parduotuvėje (Rinktinės g. 55, Vilnius) mūsų klientams taikomos nuolaidos.
2. <https://expedition.lt/lt> Perkant Expedition parduotuvėje Vilniuje arba elektroninėje parduotuvėje, mūsų klientams taikomos nuolaidos
3. <http://www.laukinissportas.lt> Perkant Laukinis sportas parduotuvėje, mūsų klientams taikomos nuolaidos. Taip pat čia galima išsinuomoti inventorių ( slides, snieglentę, šalmus, apsaugas, akinius ir kt.).
4. <http://www.terrasport.lt> Perkant Terrasport parduotuvėje mūsų klientams taikomo nuolaidos.