



# AKTYVUS STOVYKLAVIMAS

## „AKTYVUS STOVYKLAVIMAS“

### VAIKŲ IR JAUNIMO STOVYKLA DRUSKININKUOSE –SLIDĖS, SNIEGLENTĖS, VANDENLENTĖS, UNO PARKAS

#### ATMINTINĖ

1. Medicinos pažymą, vaikui vykstančiam į stovyklą forma– 079/a, arba - forma 027-1a, išduotą asmens sveikatos priežiūros įstaigos (027-1a forma yra „Vaiko sveikatos pažymėjimas“ tinka kopija, kurią reikia pristatyti į mokyklą);  
*PASTABA. Jei gyvenate užsienyje, mums užtenka tik patvirtinimo, kad Jūsų vaikas (-ai) yra sveiki.*
2. Asmeninius vaiko vaistus (jeigu juos naudoja). Atvykus į stovyklą turite apie tai informuoti stovyklos vadovą;
3. vaiko asmens dokumento kopiją (jo gali reikėti vykstant į sveikatos priežiūros įstaigą);
4. Patogią avalynę, sportinius batelius;
5. Berniukams maudymosi glaudes. Mergaitėms maudymosi kostiumėlių;
6. Pora rankšluosčių;
7. Drabužių, skirtų įvairioms oro sąlygoms (šiltesnių, vėsesnių, apsiaustą nuo lietaus ir būtinai kepurę ar kitą galvos apdangalą);
8. Higienos reikmenis;
9. Priemonės nuo uodų;
10. Kremą nuo saulės (privaloma). Įsitikinkite, kad kremas nuo saulės nesukels vaikui alerginės reakcijos;
11. Dienpinigių: skanėstams (bus organizuojamos išvykos į parduotuvę);
12. Slides ar sniegkentę, šalną, batus ( tiems, kurie atvyksta su nuosavu inventoriumi)
13. Stovyklautojas privalo turėti aprangą, skirtą slidinėjimui:
  1. striukė, kelnės (3-ias sluoksnis);
  2. džemperis (2 –as sluoksnis);
  3. apatiniai termo rūbai (1 –as sluoksnis);
  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 sluoksnis.** Nemažiau nei viršutiniai rūbai svarbus yra ir apatinis slidinėjimo aprangos sluoksnis. 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. Rekomenduojame sintinės medžiagos.
- **Pirštinės.** Pagrindinis reikalavimas – pirštinės turėtų būti nepralaidžios vandeniui. Jei slidinėjant oro temperatūra yra pakankamai žema (žemiau  $-10^{\circ}\text{C}$ ), 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 atvejis šala kojos. Rekomenduojamos sintetinės skirtos slidinėjimui.

### APSAUGOS.

**ATKREIKITE DĖMESĮ, 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 reikia 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 riešinė dėsis ant pirštinių, dažnas atvejis, kad jos apledėja ir nelaiko lipnios juostelės, tai nėra patogus **(rekomenduojame pradedantiesiems ir pažengusiems).**

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

**DĖMESIO.** Prašau įvertinkite saugos taisykles ir pasirūpinkite saugos priemonėmis savo vaikams. Prieš atvykstant į stovyklą, informuokite, kad šalmas privalo būti ne tik uždėtas ant galvos, bet ir užsegtas.

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), apsaugas ir kita.
4. <http://www.terrasport.lt> Perkant Terrasport parduotuvėje mūsų klientams taikomo nuolaidos.

*Pasibaigus stovyklai, bus išsiųsta nuoroda iš kur galėsite parsisiųsti stovyklos nuotraukas.*

*Į stovyklą pageidautina, kad vaikai nesivežtų kompiuterių. Norime vasaros laiką išnaudoti kuo aktyviau.*

*Stovyklos metu griežtai draudžiama vartoti traškučius (čipsus) ir bet kokius energetinius bei spalvotuosius gėrimus ( limonadus).*