

NIEZBĘDNIK NARCIARZA

1. KASK

Ochrona głowy na stoku to niezbędne minimum. W Polsce przepisy nakazują noszenie kasku narciarskiego na stokach osobom małoletnim do 16 roku życia. W trosce o własne zdrowie coraz więcej dorosłych również zaczyna korzystać z tego rozwiązania.

2. KOMINIARKA POD KASK

Chroni głowę przed otarciami i zimnem. Powinna być wykonana z materiału odprowadzającego nadmiar wilgoci ze skóry.

3. GOGLE NARCIARSKIE

Światło słoneczne odbijające się od śniegu bywa bardzo jaskrawe, a dłuższe wpatrywanie się w białą pokrywę zwyczajnie męczy wzrok. Gogle narciarskie chronią nie tylko przed szkodliwym promieniowaniem UV, ale też przed urazami mechanicznymi oczu (wiatr, śnieg).

4. KREM OCHRONNY NA TWARZ

Silne słońce potrafi mimo chłodnego powietrza - spalić naszą skórę. Dlatego konieczny jest krem - najlepiej natłuszczający - z filtrem o wysokim faktorze.

5. RĘKAWICE NARCIARSKIE

Chronią przed urazami i odmrożeniem. Dzięki dobrym rękawicom masz pewność chwytu nawet w najtrudniejszych warunkach pogodowych.

6. KURTKA I SPODNI NARCIARSKIE

Kurtka i spodnie narciarskie są wykonane z odpowiednich materiałów - z jednej strony chroniących przed zimnem i wilgocią, a z drugiej - odprowadzających wilgoć z głębszych warstw odzieży. Powinny być tak dobrane, aby nie krępować ruchów, a ich odpowiedni krój wpływa na komfort podczas jazdy na nartach.

7. ODZIEŻ TERMICZNA – KOSZULKA + SPODNI

Zabezpiecza ciało przed niskimi temperaturami, a jednocześnie odprowadza ze skóry nadmiar wilgoci.

8. SKARPETY NARCIARSKIE

Są niezwykle istotne podczas uprawiania sportów zimowych. Słabe odprowadzanie wilgoci może spowodować nieprzyjemne odciski i otarcia.

9. KARNET NARCIARSKI

Wielokrotnie w czasie lekcji zjazdu nieodmiennie łączą się z dostaniem się na szczyt stoku. Dlatego każdy uczestnik nauki powinien zaopatrzyć się w karnet narciarski, który pozwala sprawnie korzystać z wyciągu.

10. SPRZĘT NARCIARSKI – NARTY I BUTY

Dobry sprzęt wpływa na komfort użytkownika. Niemałe znaczenie ma też bezpieczeństwo. Byle jakie albo źle dobrane narty nie ułatwią nauki, a mogą stanowić zagrożenie. Narty przeznaczone dla początkujących narciarzy (zazwyczaj nieco krótsze) sprawiają, że nauka jest przyjemniejsza, a szkolenie łatwiejsze.

11. KIJKI NARCIARSKIE (NA PIERWSZĄ LEKCJĘ NIE SĄ WYMAGANE)

Wpływają na równowagę, właściwe balansowanie i postawę podczas zjazdu, dlatego szczególnie poleca się je osobom początkującym. Kijki muszą być wytrzymałe, lekkie i sprężyste, dlatego najczęściej wykonuje się je z włókna węglowego lub aluminium.

12. UBEZPIECZENIE I KARTA EKUZ

Każdy uczestnik naszych wyjazdów objęty jest ubezpieczeniem narciarskim oraz wyposażony w numer polisy i numerem telefonu do ubezpieczyciela. Przed wyjazdem warto wyrobić kartę EKUZ, która uprawnia do korzystania z publicznej służby zdrowia w krajach europejskich. Po Europie warto podróżować z Europejską Kartą Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ).