

Przygotowanie do sezonu narciarskiego

- Zadbaj o siebie! Najważniejsze to zatroszczyć się o swoją **KONDYCJĘ**, dobre samopoczucie i **ZDROWIE**. Jak to zrobić?
 - **Trening**. Odpowiednio wcześniej przygotuj swoje ciało, a przede wszystkim nogi do jazdy na nartach. Możesz to robić w domu korzystając z filmików i tutoriali dostępnych na Youtube. Oczywiście z głową i rozsądkiem. Twoim celem jest tutaj: zmniejszenie ryzyka kontuzji, utrzymanie odpowiedniego tempa jazdy oraz maksymalne wykorzystanie swojego czasu na stoku.
 - **Woda**. Aby kontrolować ilość wypijanej wody dziennie ustaw przypominajkę w telefonie, zaplanuj nawadnianie w kalendarzu. Jest to bardzo ważne i przyda się nawet po sezonie. W naszym przypadku woda zwiększa wydajność i wytrzymałość podczas jazdy i zmniejsza ryzyko powstawania skurczów.
 - **Suplementy i dieta**. Dbaj o to co jesz i przyjmujesz. Zwiększ swoją efektywność i odporność poprzez korzystanie ze zbilansowanej diety. Dostarcz swojemu organizmowi odpowiednią ilość witamin i minerałów. Na pewno się odwdzięczy oraz wpłynie na pozytywne nastawienie i dobry humor na urlopie!
- Wybierz stosowny **STRÓJ** i **SPRZĘT** narciarski
 - **Narty**. Dobierając odpowiednie narty, musimy wziąć pod uwagę 3 istotne czynniki.
 - 1) Nasz stopień zaawansowania (odpowiednia długość nart) tzn.
dorośli początkujący- do wysokości brody,
dorośli średniozaawansowani, zaawansowani- 15 cm poniżej wzrostu,
dzieci początkujące- 3-5 lat do wysokości piersi,
dzieci jeżdżące- 15 cm poniżej wzrostu
 - 2) Ulubiony styl jazdy (jazda krótkim promieniem skrętu, jazda długimi łukami)
 - 3) Preferencje co do rodzajów tras (stoki dobrze przygotowane, jazda poza trasami, trasy nieprzygotowane)

Oczywiście trzeba pamiętać o przeznaczeniu nart. W razie pytań służymy pomocą!

- **Buty.** To bardzo ważny element, muszą zapewnić nam komfort przez cały dzień na śniegu. But musi być idealnie dopasowany. Dla dzieci nie kupujemy butów na wyrrost! Aby dobrać but do nogi, zasięgnijcie porady w profesjonalnym sklepie, w butcie należy spędzić przynajmniej kilkadziesiąt minut przed zakupem. Nie sugerujemy się marką, każda firma robi but pod inną stopę. Twardość buta (Flex) dobieramy do wagi i umiejętności. Uniwersalna zasada doboru rozmiaru buta: w założonym i zapiętym butcie, stojąc na wyprostowanych nogach w kolanie, paluch powinien lekko dotykać końca buta. Po oparciu piszczeli o język i ugięciu nogi w kolanie, stopa lekko się cofa – nie czujemy końca buta paluchem.
- **Kijki.** To kolejny element wyposażenia narciarza. Dobieramy łapiąc kij „do góry nogami” pod śnieżynką. Postawiony w ten sposób na podłożu, łokieć powinien tworzyć kąt prosty.
- **Kurtka narciarska** nie powinna krępować ruchów, dobrze jeśli posiada wiele kieszeni (w tym kieszonkę na ski-pass w lewym rękawie), wentylację, pas śniegowy. Zwróćmy uwagę na membranę (oddychalność/wodoszczelność)- im wyższa, tym zapewni lepszy komfort użytkowania. Dobry komfort zapewnią kurtki z membraną powyżej 5000mm. Polecamy 10000mm i więcej. Pod kurtką powinna się znaleźć dobrej jakości **bielizna termiczna** gwarantująca nam komfort cieplny i odprowadzanie potu. Nie ubierajmy kilku warstw. W zależności od warunków bielizna + golf oddychający zapewni nam komfort i swobodę ruchów.
- **Spodnie** – podobnie jak w przypadku kurtek, ważna jest membrana oraz wentylacja. Należy zwrócić uwagę na wzmocnienia na wysokości wewnętrznej strony buta.
- **Rękawice** – obowiązkowy element stroju, zapewniają nie tylko komfort cieplny, ale i bezpieczeństwo. Muszą być nieprzemakalne, dla zmarzluchów ciepłe, a nawet posiadające dodatkowe „ogrzewanie”
- **Kask** – ważny element wyposażenia narciarza. Warto przymierzyć razem z goglami, tak aby idealnie przylegały do kasku. Bezpieczeństwo jest najważniejsze.
- **Okulary/Gogle**- nawet jeśli trafimy na brak słońca, należy używać gogli lub okularów. Śnieg odbija promienie słoneczne, nawet w pochmurny dzień. Ochronę oczu zapewniają okulary lub gogle (które dodatkowo chronią np. podczas opadów śniegu, silnego wiatru) z filtrem UV. Dbajmy o swoje zdrowie!

- **Przygotuj się do wyjazdu!** Znamy wielu miłośników załatwiania spraw przed wyjazdem na ostatnią chwilę, ale z doświadczenia wiemy, że kosztuje to mnóstwo niepotrzebnego stresu i często rodzi frustrację. Lepiej dodatkową porcję adrenaliny zapewnić sobie na stoku. Bardziej pragmatycznie do pakowania podchodzą osoby podróżujące z dziećmi. Ale wiadomo, czasami **LISTA SPRAW** zdaje się nie mieć końca. Dlatego w trosce o bezpieczeństwo i udany urlop trzeba wcześniej odhaczyć kilka rzeczy. Są nimi:
 - **Zakwaterowanie.** Ile osób, tyle potrzeb. W większych ośrodkach narciarskich istnieje szeroka oferta apartamentów i hoteli. Czym najlepiej kierować się przy wyborze? Warto zwrócić uwagę na bliskość stoku oraz miejsce zbiórki szkoły narciarskiej. Jest to też ściśle powiązane z komunikacją. Dostępność wyżywienia jest również możliwa według preferencji w zależności od wyboru lokum (w większości apartamentów jedzenie przygotowuje się samemu lub korzysta z restauracji). Można podpytać jeszcze czy dany apartament/hotel ma w swoim zapleczu odpowiednio dużą narciarnię z suszarnią oraz inne udogodnienia: zniżki na ski-pass, basen, spa, pokój zabaw dla dzieci. Nie wszystkie apartamenty posiadają również czajniki. Picie herbaty nie jest równie popularne jak picie kawy z ekspresów. Trzeba mieć to na uwadze 😊
 - **Wybór szkoły narciarskiej.** Odpowiednio wcześniej (najlepiej od razu po rezerwacji zakwaterowania, by mieć gwarancję terminu) wybierz sprawdzoną szkołę narciarską dla dzieci. Jeśli nie masz odpowiednich kwalifikacji nie ucz dzieci na własną rękę. Przyniesie to więcej szkody niż pożytku. Szkoła Narciarska Snow Riders już od 11 lat prowadzi zajęcia we włoskich oraz austriackich ośrodkach alpejskich. Zajęcia prowadzą doświadczeni polscy instruktorzy. Podczas gdy rodzice mogą rozkoszować się urokami narciarstwa, dzieci są pod doskonałą opieką i doskonałą swoje umiejętności.
 - **Wyżywienie/ dostępność restauracji na miejscu.** Podobnie jak przy wyborze hotelu jest to kwestia indywidualna jednak warto przed wyjazdem sprawdzić: czy kuchnia wybranego apartamentu jest odpowiednio wyposażona, hotel umożliwia wybór posiłku bezglutenowego, godziny podawania posiłków (włoskie kolacje mogą trwać do 3 godzin 😊!), odległość do najbliższej restauracji, a także spisać nazwy restauracji najbardziej polecanych np. w Tripadvisorze.
 - **Przegląd dokumentów:** ubezpieczenie (ważne, żeby zawierało również OC), ski- passy (można zamówić online i odebrać na miejscu), karta NFZ, ważny dowód/paszport, gotówka/karty płatnicze. Jest to chyba najważniejsza sprawa gwarantująca nam spokój i poczucie bezpieczeństwa.
 - **Komunikacja na miejscu:** sprawdź czy w miejscowości lub do ośrodka narciarskiego, do którego się wybierasz kursują ski-bussy lub pociągi. Nie wszędzie dojedziesz samochodem.
 - **Inne udogodnienia:** zastanów się czy chcesz ciekawie spędzić czas „po nartach”. Przejrzyj oferty Apres-ski, zobacz co można robić w okolicy, jakie ciekawe miejsca odwiedzić. Jeśli jednak planujesz wyłącznie odpoczywać, na pewno pomogą Ci w tym oferty odnów biologicznych i spa. „Urlopuj” jak lubisz!

- **Przejazd (samochodem).** Większość osób wybierających się na narty do Włoch czy Austrii korzysta z podróży samochodem, aniżeli samolotem. Po pierwsze, z samolotem wiąże się bagażowy limit, po drugie na miejscu z lotniska trzeba jeszcze przeprowadzić się do miejscowości, w której mieszkamy. Dlatego wybierając samochód jesteśmy bardziej elastyczni i niezależni.

- Aby podróż samochodem przebiegała gładko i bez przygód pamiętajcie o: oponach zimowych, łańcuchach, wyposażonej apteczce, wykupieniu winiet (Czechy, Austria, Szwajcaria; można to zrobić wcześniej online), płatnych bramkach na autostradach (Polska, Włochy), zabranii prawa jazdy i sprawnym (najlepiej po przeglądzie) samochodzie.
- Jeżeli podróżujecie z najmłodszymi zastanówcie się czy nie wykupić po drodze dodatkowego noclegu i przede wszystkim upewnijcie się czy: macie odpowiedni zapas jedzenia, przekąsek na drogę, dzieci wzięły ze sobą turystyczne gry, zabawki, przytulanki, samochodziki, lalki, książki, kolorowanki, elektroniczne wspomagacze i inne gadżety ratujące życie w trudnych momentach 😊Pamiętajcie też o postojach! O ile starszaki Wam o tym na pewno przypomną, maluchy już niekoniecznie 😊

- **Dobry humor +pozytywne nastawienie+ rozsądek= UDANY URLOP**

Choć jesteście świetnie przygotowani, spakowani po brzegi i wydaje się Wam, że nic Was nie zaskoczy, po drodze oraz na miejscu mogą wydarzyć się różne sytuacje. Nawet jeśli, złapaliście gumę, dzieciaki po drodze dały Wam się we znaki, na miejscu okazało się, że Wasza rezerwacja się zawieruszyła i hotel nie ma wolnych miejsc...Każda sytuacja nie jest bez wyjścia! Potraktujcie ją jako lekcję, anegdotę którą po powrocie będzie opowiadać znajomym. To tylko mały urywek Waszych wakacji. Jesteście w górach na urlopie, słońce świeci, gra muzyka... czy może być piękniej?