

10 советов начинающим горнолыжникам

1. Если вы ещё не катались, то не покупайте снаряжение, а возьмите всё на прокат

После первого спуска возможно вы поймёте, что сноуборд это не ваше и захотите встать на лыжи или во все откажетесь от катания (но не советуем).

На заметку: Прокат в Красной Поляне стоит от 500 рублей за комплект снаряжения (без одежды).

2. Подготовьтесь физически перед поездкой в горы

Подтяните физическую форму в зале или выполняя упражнения дома. Лучше всего выполнять упражнения на мышцы ног, растяжку. В интернете много видео.

На заметку: всего 10-20 минут тренировок в день улучшат вашу форму

3. Изучите трассы и подъемники курорта

Откройте сайты курортов или форумы и почитайте отзывы, категории трасс и их количество. На курорте могут быть узкие трассы, извилистые, сложных категорий или наоборот только простые.

На заметку: откройте веб камеры курортов и посмотрите на трассы.

4. Берите инструктора. Он вам сэкономит время, силы и деньги

Если вы едете допустим на неделю и платите немалые деньги за отель, прокат, ски-пассы и еду, но кататься даже не пробовали, то обязательно обучайтесь. Представьте, какие деньги вы платите за поездку, но от самого главного – катания удовольствия не получите. Даже неправильная переноска лыж или сноуборда отнимает кучу сил. Инструктор экономит время, силы и деньги!

На заметку: инструктор и научит технике и покажет курорт.

5. Одевайтесь правильно!

Одевайтесь по принципу капусты. Первый слой - термобельё, второй слой - кофта из синтетики, третий слой - непромокаемая куртка! Вот и все секреты. Именно в такой последовательности. И не забудьте шлем и очки! Вы платите немалые деньги за ски-пасс и если вы промокли, то сколько стоит ваш день катания?

На заметку: горнолыжную одежду можно носить и каждый день в городе.

6. Ранний подъём – комфортное катание

Горнолыжный спорт это ранний спорт. Приехав рано утром на курорт вы получите чистый кайф от катания и гор. Людей меньше, трассы жёсткие и ровные, и с утра погода часто лучше.

На заметку: *можно купить ски-пасс на пол дня и успеть укататься.*

7. Уважайте окружающих и соблюдайте правила на склоне

Правила просты: контроль скорости и траектории, остановка сбоку склона, подъём сбоку трассы, соблюдение знаков и маркировки, уважайте окружающих райдеров. Внимательно выходите с кресельного подъемника. На выходе от него нужно оттолкнуться.

На заметку: *на вашем ски-пассе указан телефон спасателей.*

8. Отдыхайте после катания

Покатался - отдохни. Сходите в баню, СПА. С компанией друзей это в двойне кайфово. Ваши мышцы будут готовы к новым нагрузкам, а дух к победам. Правило: пить пол ночи - не к добру!

На заметку: *бани в Красной Поляне нужно бронировать заранее.*

9. После занятия с инструктором отработайте навыки сами

Очень важно сразу накатать технику и повторить упражнения. Следующее занятие станет эффективнее в 2 раза! Вы не будете откатываться с прошлого занятия.

На заметку: *с инструктором очень продуктивно кататься через день.*

10. Прокатное снаряжение всегда носите с собой!

Прокатная Снаряга одинаковая, различаются только номера. Есть реальные примеры, когда люди путали снаряжение (чаще лыжи) и потом платили за них деньги. По факту лыжи одинаковые, а номера разные и прокат/ отель требуют оплатить штраф за утерю.

На заметку: *Даже на время обеда берите снаряжение с собой. Если кафе или ресторан на курорте не пускают с оборудованием - значит это плохое заведение.*

Получайте удовольствие от катания!

ridertrip.ru