

Jak nauczyć dzieci jeździć na nartach zjazdowych?



Paulina Hejn-Kępkiewicz

Jak nauczyć dzieci jeździć na nartach zjazdowych?

Paulina Hejn-Kępkiewicz

Oprawa graficzna Emilia Bielska 

Dla kogo powstał e-book i dlaczego?

Od wielu lat obserwuję rodziców małych dzieci, którzy bardzo chcą nauczyć swoje maluchy jeździć na nartach. Nie bardzo wiedzą od czego należy zacząć, jak to zrobić?

Niejednokrotnie rezygnują, zanim podejmą jakiegokolwiek próby.

Resztą zajmę się ja!

Zapraszam!

Paulina Hejn-Kępkiewicz

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom rodziców, stworzyłam coś w rodzaju mini przewodnika, który zmotywuje ich do podjęcia pierwszego kroku w kierunku nauki jazdy na nartach zjazdowych.



O mnie

Od lat zajmuje się nauczaniem jazdy na nartach. Uczę zarówno małych, jak i dużych. Chociaż nie ukrywam, największą frajdę sprawia mi nauczanie tych najmłodszych.

Jak to się jednak zaczęło? Swoją przygodę z nartami zaczęłam jako czterolatka w Szczyrku z własnym tatą. Po wielu próbach, jazdy na linie, upadków, przewrotek, w końcu samodzielnie zjechałam ze stoku.

W wieku 7-8 lat ojciec zapisał mnie do klubu narciarskiego WTS DESKI i tak to już poszło! W klubie jeździłam wiele lat, startowałam w ogólnopolskich zawodach narciarskich i nabywałam wielu narciarskich doświadczeń.

Potem stopniowo robiłam uprawnienia instruktorskie, aż finalnie uzyskałam stopień EURO INSTRUKTORA oraz INSTRUKTORA ISIA.

Przez wszystkie te lata nabywania uprawnień, szkoliłam w wielu klubach narciarskich i firmach (WTS DESKI, TN, BFC, ect.).

Obecnie mam własną Szkołę Narciarską jedziesz.com i Biuro Podróży jedziesz.com.

Zajęcia prowadzę na górze szczęśliwickiej w Warszawie oraz organizuję wyjazdy rodzinne w Polsce i za granicą.

Zapraszam do skorzystania z moich usług, aby podczas jazdy na nartach cieszyć się profesjonalną opieką i niezapomnianymi wrażeniami.

Paulina

boboski.com



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com

SPIS TREŚCI

Kliknij i przejdź dalej

- 1 W jakim wieku dziecko może zaczynać przygodę z nartami? 8
- 2 Gdzie można nauczyć dziecko jeździć na nartach? 10
- 3 Czy początkujące dziecko powinno brać udział w zajęciach grupowych? 12
- 4 Jak ubrać/przygotować małe dziecko na narty? 14
- 5 Jak odpowiednio dobrać skarpety narciarskie? 17
- 6 Jak dobrać rękawiczki dla dziecka? 20
- 7 Jak dobrać kask narciarski dla dziecka? 23
- 8 Co zakładamy pod kask narciarski? 26
- 9 Jak odpowiednio dobrać gogle i okulary słoneczne dla małego narciarza? 28
- 10 Jak dobrać odpowiednie spodnie narciarskie dla dziecka? 31
- 11 Jak dobrać odpowiednią kurtkę narciarską dla dziecka? 34
- 12 Czy buff na szyję jest konieczny dla dziecka do jazdy na nartach? 37

SPIS TREŚCI

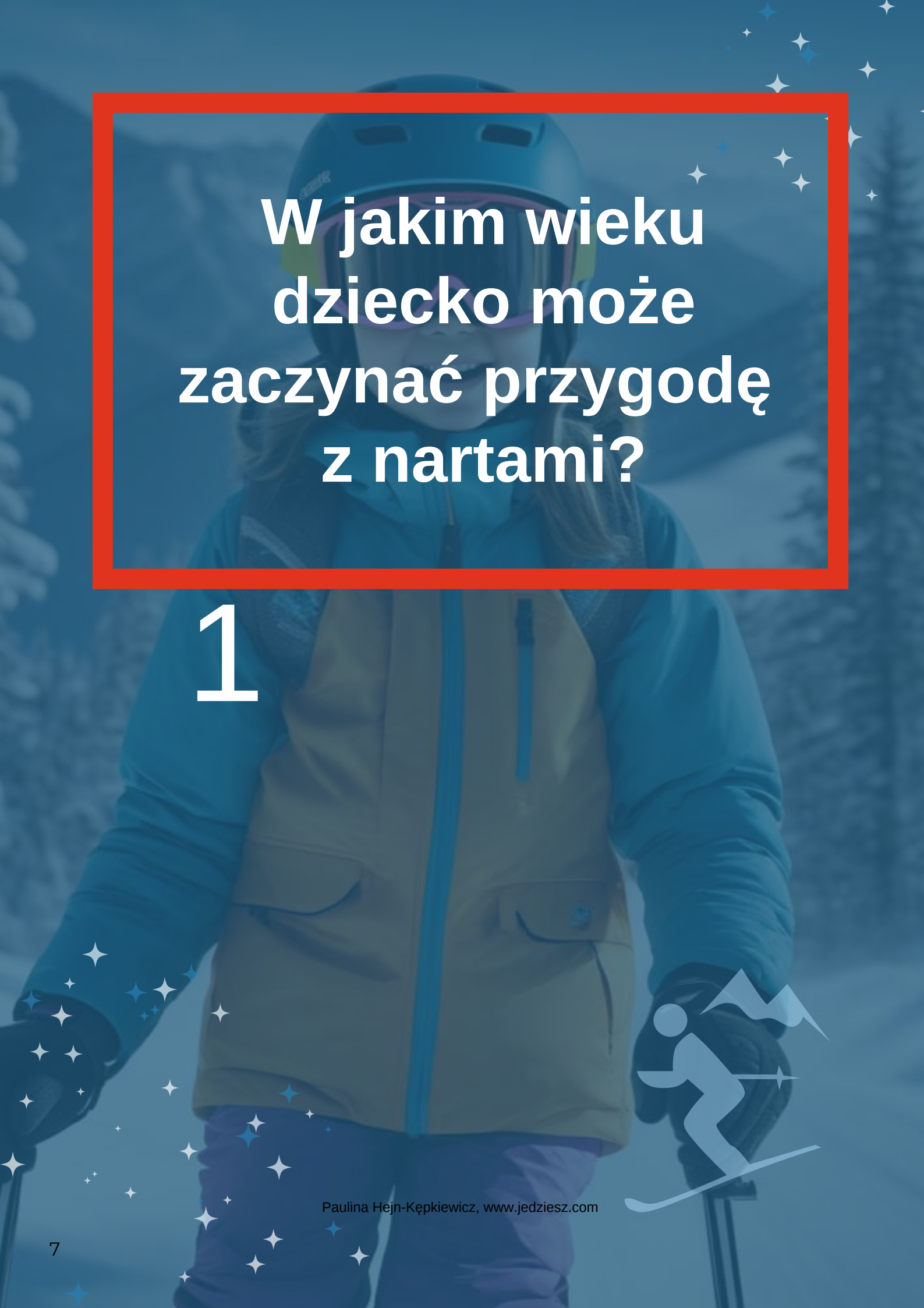
13	Jakie kremy z filtrem powinien używać mały narciarz na stoku?	39
14	Jak odpowiednio dopiąć buty narciarskie?	42
15	Jak dobrać sprzęt narciarski dla małego narciarza?	44
16	Na co zwracać uwagę przy zakupie używanego sprzętu narciarskiego?	46
17	Jakie są popularne marki zajmujące się sprzętem narciarskim?	49
18	Jakie są zasady bezpieczeństwa na stoku?	51
19	Kiedy małe dziecko powinno zacząć jeździć z kijkami?	53
20	Co zrobić jak dziecko odmawia nauki jazdy na nartach?	55
21	Jakie są etapy szkolenia narciarskiego dla dzieci?	58
22	Jakie są szczeble rozwoju dziecka w narciarstwie alpejskim?	60
23	Jakie są poziomy trudności tras narciarskich?	62

SPIS TREŚCI

24	Jak wybrać odpowiednie miejsce noclegowe, kiedy jedziemy na narty z rodziną?	64
25	Jak najlepiej podróżować z małym dzieckiem?	66
26	Jakie są polecane regiony narciarskie w Polsce do nauki jazdy na nartach dzieci?	69
27	Jakie są polecane regiony narciarskie do nauki jazdy na nartach dzieci za granicą?	71
28	Jakie są rodzaje narciarstwa?	75
29	Jak przygotować się do sezonu narciarskiego?	77
30	Jak przygotować narty zjazdowe przed sezonem narciarskim?	79
31	Jakie ubezpieczenie warto wykupić przed wyjazdem na narty?	81
32	Podsumowanie	83
33	Opinie	85



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com



**W jakim wieku
dziecko może
zaczynać przygodę
z nartami?**

1





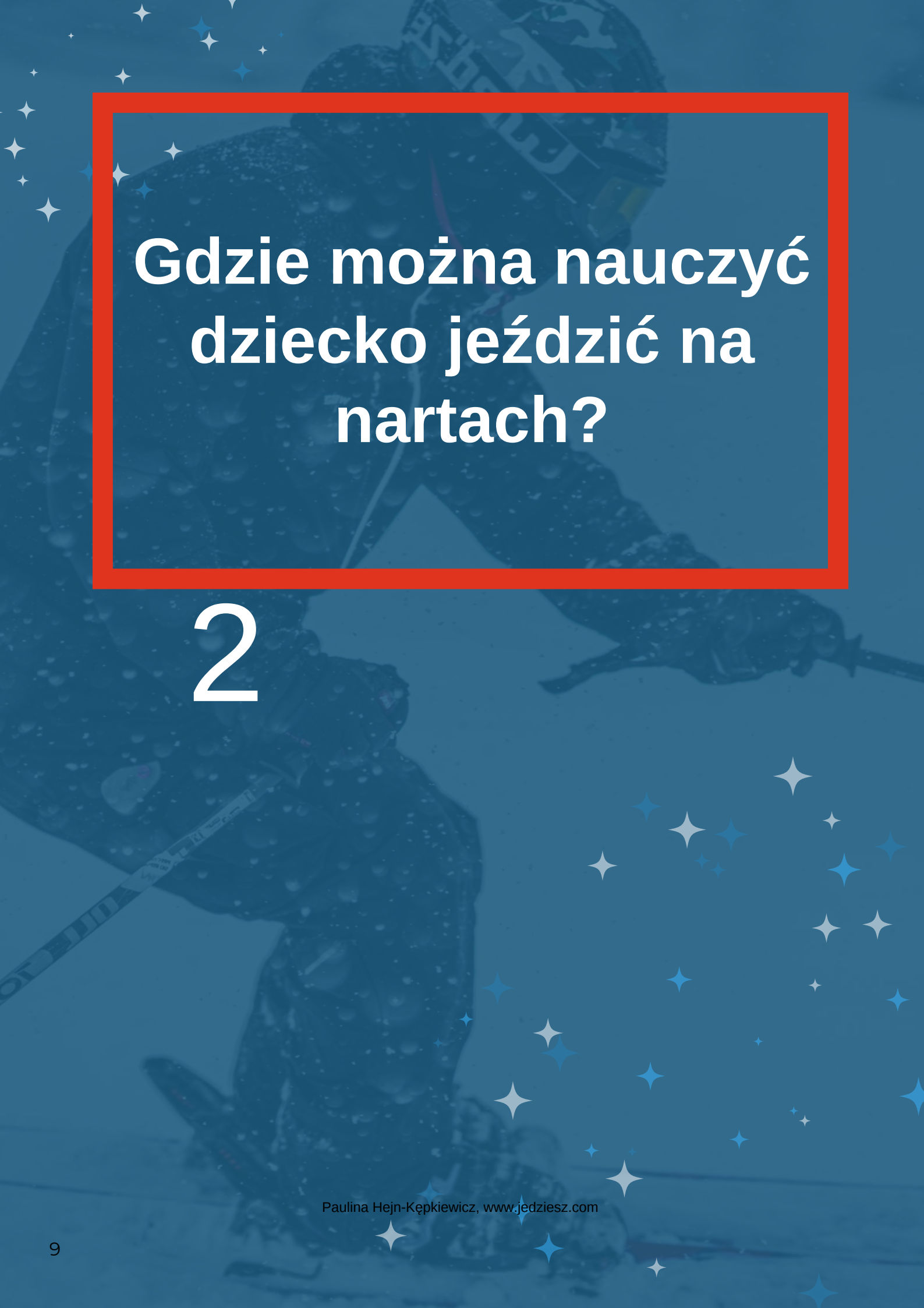
Dziecko może zaczynać przygodę z nartami w wieku około 3-4 lat.

Odpowiedni jednak wiek do rozpoczęcia nauki jazdy na nartach może się różnić w zależności od indywidualnych umiejętności i gotowości dziecka.

Są dzieci nawet pięcioletnie, które po prostu nie chcą jeździć na nartach i również należy to wziąć pod uwagę i jak trzeba, to zrezygnować z prób nauki. Pomijając kwestie emocjonalne dziecka, ważne jest, aby upewnić się, że dziecko ma odpowiednią siłę i koordynację ruchową.

Przed rozpoczęciem nauki jazdy na nartach, warto skonsultować się z instruktorem narciarstwa, który pomoże ocenić gotowość dziecka do rozpoczęcia nauki.





Gdzie można nauczyć dziecko jeździć na nartach?

2

Istnieje wiele miejsc, gdzie dziecko może nauczyć się jeździć na nartach.

Oto kilka popularnych rozwiązań:

1. Ośrodek narciarski: wybierz ośrodek narciarski, który oferuje lekcje dla dzieci. Tam instruktorzy narciarstwa specjalizują się w nauczaniu dzieci i mają odpowiednie zaplecze, takie jak stoki dla początkujących i wyciągi dla dzieci.

2. Szkoła narciarska: w niektórych miejscowościach górskich działają szkoły narciarskie, które oferują lekcje dla dzieci w różnym wieku i poziomie zaawansowania. Instruktorzy w szkole narciarskiej mają doświadczenie w pracy z dziećmi i są w stanie dostosować naukę do ich umiejętności i potrzeb.

3. Klub narciarski: kluby narciarskie często organizują zajęcia dla dzieci, zarówno dla początkujących, jak i dla tych, którzy chcą doskonalić swoje umiejętności w duchu sportowym. Kluby narciarskie mogą być również dobrym miejscem do poznania innych dzieci zainteresowanych doskonaleniem umiejętności w tym sporcie.



Czy początkujące dziecko powinno brać udział w zajęciach grupowych ?

3

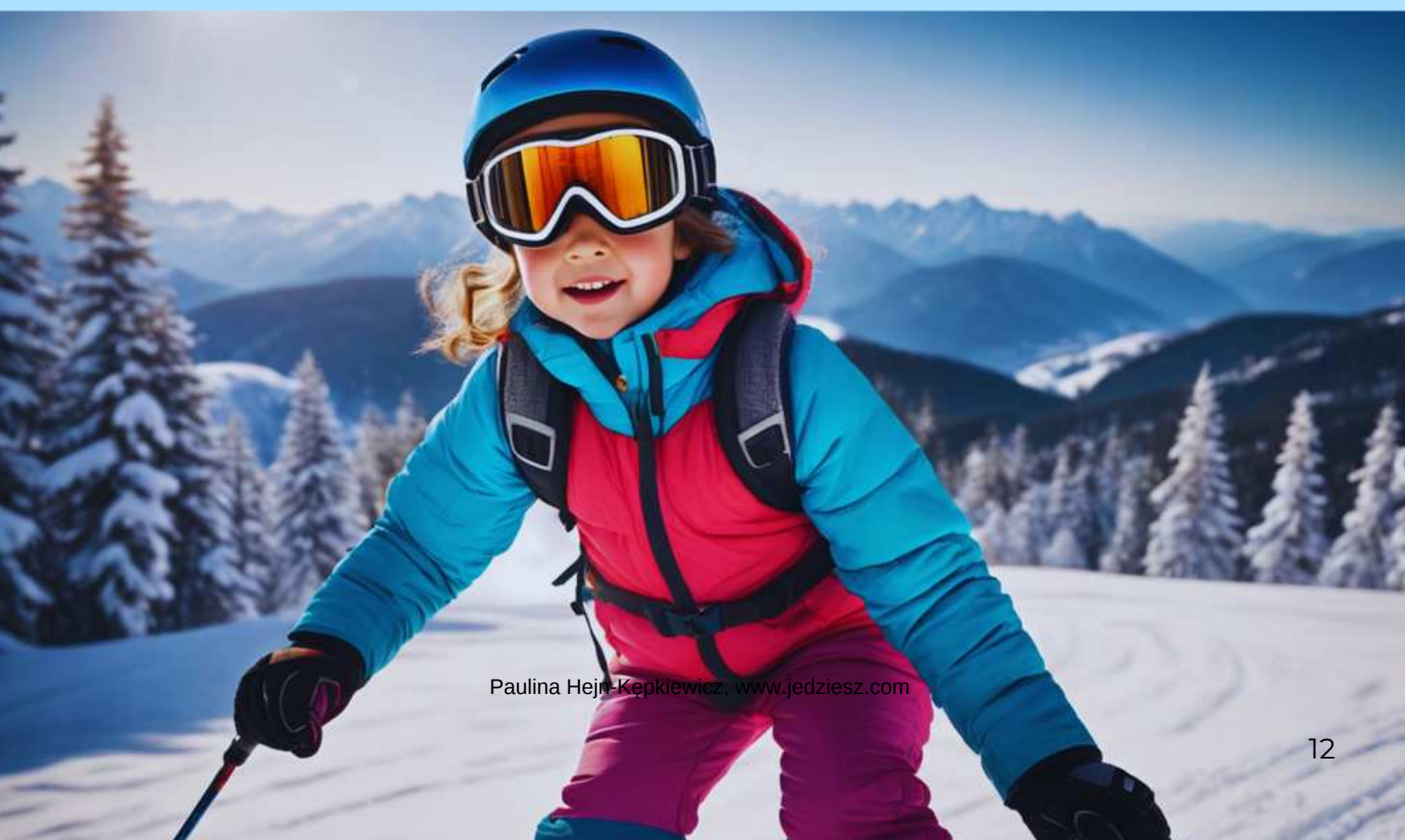
Zajęcia grupowe na nartach mają bardzo dużo zalet społecznych i socjalnych oraz dają dużą motywację wpływającą na progres umiejętności narciarskich uczestników grupy.

Zachęcam nawet rodziców dzieci czteroletnich, aby nie obawiali się zajęć grupowych dla swoich maluchów.

Na tym etapie ilość wywrotek nie ma znaczenia, a progres po kilku dniach i tak będzie bardzo duży.

Zajęcia grupowe jednak nie w każdym przypadku dadzą oczekiwany efekt. Jeśli szkolenie nie przebiega na odpowiednim stoku i w odpowiednich warunkach, wówczas jedynym wyjściem, aby przeprowadzić zajęcia jest nauka 1 na 1.

Dzięki temu instruktor będzie mógł bardziej skupić się na indywidualnych potrzebach dziecka co zwiększy efektywność szkolenia.



Jak ubrać/przygotować małe dziecko na narty?

4

Kiedy ubierasz małe dziecko na narty, ważne jest, aby zapewnić mu odpowiednią ochronę przed zimnem, a jednocześnie nie przegrzać.

Wynikiem przegrzania, będzie szybka utrata sił oraz pocenie się.

Dziecku należy zapewnić wygodę i swobodę ruchów.

Oto kilka wskazówek:

1. Warstwy odzieży: załóż dziecku kilka warstw ubrań, aby zapewnić mu odpowiednią izolację termiczną. Na pierwszą warstwę załóż cienką, termoaktywną bieliznę, która będzie odprowadzać wilgoć z ciała. Następnie załóż bluzę polarową. Na wierzch załóż wiatroszczelną i wodoodporną kurtkę.

2. Spodnie: wybierz ciepłe, wodoodporne spodnie narciarskie lub kombinezon.

Upewnij się, że są one odpowiednio dopasowane, ale jednocześnie pozwalają na swobodę ruchów. W bardzo chłodne dni należy pamiętać o założeniu bielizny termicznej lub legginsów pod spodnie narciarskie.

3. Rękawice: dziecko powinno nosić ciepłe rękawice lub rękawiczki, aby chronić dłonie przed zimnem. Upewnij się, że rękawice są wodoodporne.

4. Kalesony i skarpety: załóż dziecku ciepłe kalesony lub legginsy/bielizna termiczna, aby zapewnić mu dodatkową izolację termiczną. Na stopy załóż ciepłe skarpety, wykonane z materiałów oddychających.



5. Gogle i krem z filtrem uv:

Jeśli dziecko będzie nosić gogle, upewnij się, że są one odpowiednio dopasowane i chronią oczy przed słońcem i wiatrem. Na twarz nałóż krem z filtrem uv, aby chronić skórę przed promieniowaniem słonecznym.

Pamiętaj, że każde dziecko jest inne, dlatego ważne jest, aby dostosować ubiór do indywidualnych potrzeb i warunków atmosferycznych. Przed wyjściem na narty sprawdź prognozę pogody i dostosuj ubiór dziecka odpowiednio.





Jak odpowiednio dobrać skarpety narciarskie?

5

Dobranie odpowiednich skarpet narciarskich jest ważne dla zapewnienia komfortu i ochrony podczas jazdy na nartach.

Oto kilka wskazówek, które pomogą ci w doborze odpowiednich skarpet narciarskich:

1. **Materiał:** wybierz skarpety wykonane z wysokiej jakości materiałów, które zapewniają odpowiednią izolację termiczną i oddychalność. Najlepszym wyborem są skarpety wykonane z włókien syntetycznych lub mieszanki wełny merino, które są ciepłe, oddychające i szybko schną.
2. **Grubość:** wybierz skarpety o odpowiedniej grubości, która zapewni komfort termiczny w zależności od warunków pogodowych. W przypadku chłodniejszych warunków zaleca się grubsze skarpety, a w przypadku cieplejszych warunków - cieńsze skarpety.

3. **Dopasowanie:** skarpety narciarskie powinny być dobrze dopasowane do stopy, ale niezbyt ciasne. Unikaj skarpet, które są za luźne, ponieważ mogą powodować tarcie i otarcia. Wybierz skarpety z elastycznym ściągaczem na górze, który zapewni odpowiednie trzymanie na nodze.

4. **Wysokość:** wybierz skarpety o odpowiedniej wysokości, która zapewni ochronę przed otarciami i zimnem. Skarpety narciarskie zazwyczaj sięgają do połowy łydki lub powyżej.

5. **Dodatkowe cechy:** niektóre skarpety narciarskie mają dodatkowe cechy, takie jak wentylacja, wzmocnienia na palcach i pięcie, czy specjalne strefy amortyzujące. Zwróć uwagę na te cechy, jeśli są dla Ciebie istotne.

6. Testowanie: przed zakupem skarpet narciarskich warto je przymierzyć i przetestować w połączeniu z butami narciarskimi, aby upewnić się, że zapewniają odpowiedni komfort i dopasowanie.

Pamiętaj, że odpowiednie skarpety narciarskie są równie ważne jak dobre buty narciarskie, dlatego warto poświęcić trochę czasu na ich dobór.

Jak dobrać rękawiczki narciarskie dla dziecka?

6



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com

Podczas doboru rękawiczek narciarskich dla dziecka, warto wziąć pod uwagę kilka czynników.

Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc w dokonaniu właściwego wyboru:

1. Rozmiar - upewnij się, że rękawiczki mają odpowiedni rozmiar dla dziecka. Sprawdź tabelę rozmiarów producenta i zmierz długość dłoni dziecka. Wybierz rękawiczki, które będą pasować do jego rozmiaru.

2. Ochrona - rękawiczki narciarskie powinny zapewniać odpowiednią ochronę przed zimnem, wiatrem i wilgocią. Wybierz modele, które mają odpowiednią izolację termiczną i są wodoodporne.

3. Wygoda - ważne jest, aby rękawiczki były wygodne dla dziecka. Upewnij się, że mają odpowiednią elastyczność i dopasowanie do ręki dziecka. Sprawdź, czy mają regulowane paski lub zapięcia, które umożliwiają dopasowanie rękawiczek do dłoni.

4. Wytrzymałość - rękawiczki powinny być wykonane z trwałego materiału, który zapewni ochronę przed ścieraniem i uszkodzeniami. Sprawdź, czy posiadają wzmocnienia na palcach i wewnętrznej części dłoni.

5. Funkcjonalność - zwróć uwagę na dodatkowe funkcje, takie jak specjalne wkładki na ekran dotykowy, które umożliwiają obsługę smartfona bez konieczności zdejmowania rękawiczek.



6. **Bezpieczeństwo** - upewnij się, że rękawiczki mają odpowiednie elementy odblaskowe, które zwiększą widoczność dziecka na stoku. Dlatego dla dobra dziecka, ważne jest, aby rękawiczki posiadały tego typu elementy odblaskowe.

Pamiętaj, że każde dziecko ma inne preferencje i potrzeby, więc warto zapytać je o ich opinię i wybrać rękawiczki, które będą im najbardziej odpowiadać.

Rękawice mogą być cienkie, grube, jednopalcowe, sportowe, z ochraniaczami lub bez. Należy dobrać je odpowiednio do pogody i sposobu użytkowania.

Sprawdzić łatwość zakładania/zdejmowania samodzielnie przez dziecko.

Ważne, aby rękawice miały gumki, dzięki którym mogą zawisnąć po zdjęciu ich z dłoni dziecka.

Polecam rękawice jednopalcowe.

Jak dobrać kask narciarski dla dziecka?

7

Wybór odpowiedniego kasku narciarskiego dla dziecka jest niezwykle ważny dla ich bezpieczeństwa na stoku.

Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc w dokonaniu właściwego wyboru:

1. Rodzaje kasków:

- **kask narciarski z twardą powłoką zewnętrzną** - zapewniający maksymalną ochronę głowy podczas upadków i zderzeń.

- **kask narciarski z miękką powłoką zewnętrzną** - lżejszy i bardziej elastyczny, zapewniający wygodę noszenia i lepszą wentylację.

- **kask narciarski z regulacją rozmiaru** - umożliwiający dopasowanie kasku do indywidualnych potrzeb i rozmiaru głowy.

- **kask narciarski z systemem wentylacji** - pozwalający regulować przepływ powietrza wewnątrz kasku, zapewniający komfort termiczny podczas jazdy na nartach.

- **kask narciarski z systemem ochrony przed słońcem** - wyposażony w specjalne osłony przeciwsłoneczne lub gogle/przyłbice, chroniące oczy przed promieniowaniem UV i śnieżnym oślepieniem.

- **kask narciarski dla dzieci** - specjalnie zaprojektowane kaski z dodatkowymi elementami ochronnymi i kolorowymi wzorami, dostosowane do potrzeb najmłodszych narciarzy.



2. **Rozmiar** - upewnij się, że kask ma odpowiedni rozmiar dla dziecka. Skorzystaj z tabeli rozmiarów producenta i zmierz obwód głowy dziecka. Wybierz kask, który będzie pasować do jego rozmiaru.

3. **Dopasowanie** - dobrze założony kask nie powinien ruszać się na głowie. Jeśli jesteśmy w stanie obrócić lub przechylić kask na głowie, oznacza to, że jest on źle dobrany, lub ma niewłaściwy kształt. Kask ma zasłaniać czoło. Należy sprawdzić jak chroni potylicę i boki. Należy dobrać go do kształtu głowy.

Kask musi spełniać certyfikowaną normę narciarską, czyli EN1077, która potwierdza, że kask spełnia odpowiednie standardy bezpieczeństwa.

4. **Wygoda** - ważne jest, aby kask był wygodny dla dziecka.

Sprawdź, czy wewnętrzna wyściółka kasku jest miękka i dobrze dopasowana do kształtu głowy. Upewnij się, że nie ma żadnych ostrych krawędzi, które mogłyby powodować dyskomfort.

5. **Bezpieczeństwo** - upewnij się, że kask ma odpowiednie elementy odblaskowe, które zwiększą widoczność dziecka na stoku.

Pamiętaj, że każde dziecko ma inne preferencje i potrzeby, więc warto zapytać je o ich opinię i wybrać kask, który będzie im najbardziej odpowiadać. Ważne jest również, aby dziecko miało na sobie kask podczas każdej jazdy na nartach, aby zapewnić mu maksymalne bezpieczeństwo.



Co zakładamy pod kask narciarski?

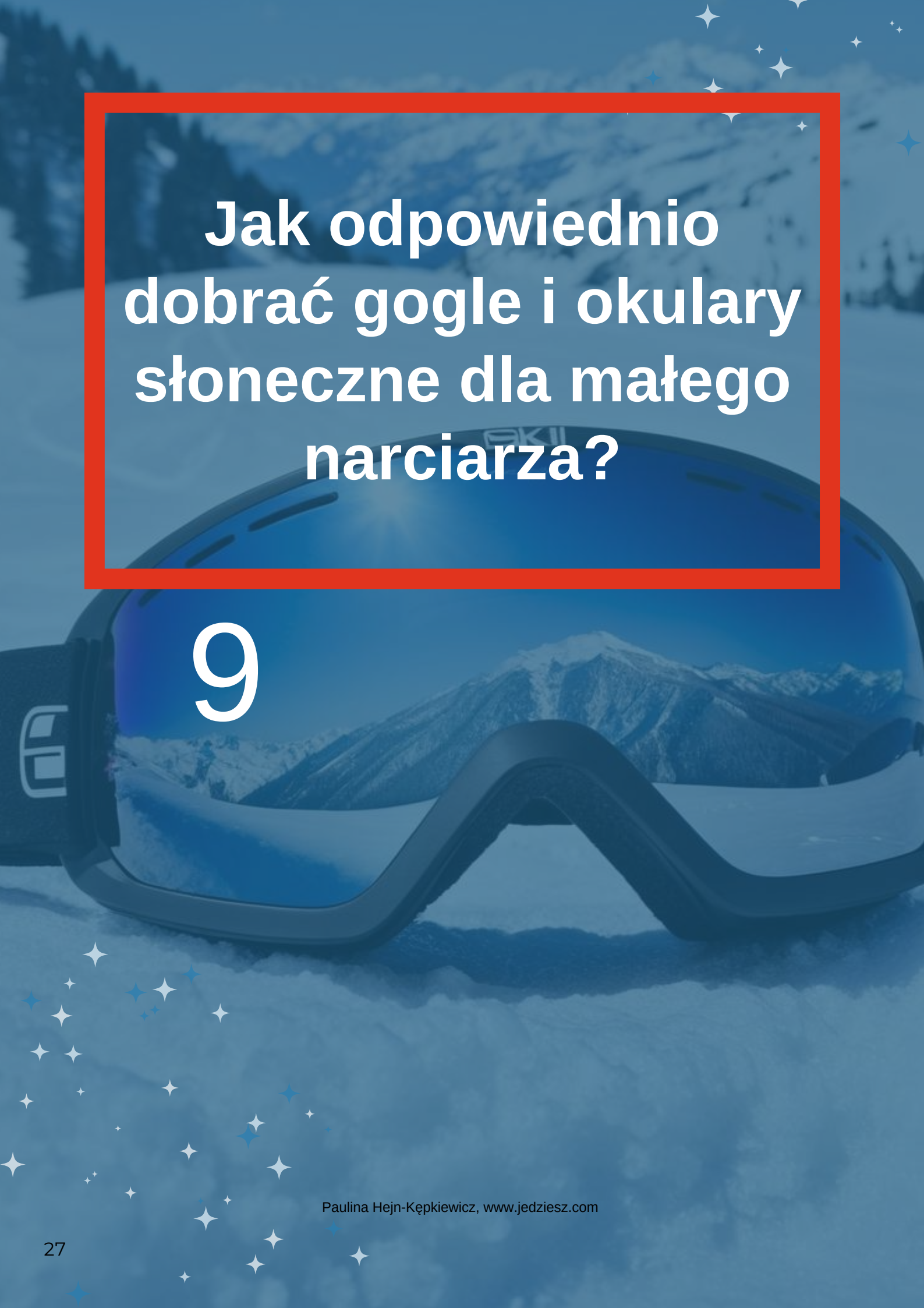
8

Pod kask narciarski można założyć kominiarkę lub buff. Wszystko zależy od warunków pogodowych.

Kominiarka to elastyczna rurka, która może być noszona na szyi i naciągnięta na głowę. Wybierz kominiarkę wykonaną z materiału oddychającego i szybkoschnącego, który zapewni ochronę przed zimnem i wilgocią. Kominiarka może być również używana jako osłona twarzy w przypadku bardzo zimnej pogody.

Ważne jest, aby wybrać warstwę pod kaskiem, która jest cienka, lekka i nie powoduje ucisku ani dyskomfortu. Unikaj noszenia grubych czapek lub szalików pod kaskiem, ponieważ mogą one wpływać na dopasowanie kasku i ograniczać widoczność. Pamiętaj również, że podczas jazdy na nartach ciało wydziela ciepło, więc nie ma potrzeby noszenia zbyt wielu warstw pod kaskiem, który ma swoją grubość. Pianki pochłaniające energię stanowią doskonałą izolację termiczną.





Jak odpowiednio dobrać gogle i okulary słoneczne dla małego narciarza?

9

Dobór odpowiednich gogli i okularów słonecznych dla małego narciarza jest bardzo ważny, aby zapewnić mu odpowiednią ochronę przed słońcem, wiatrem i śniegiem.

Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc w doborze odpowiednich:



1. Gogle narciarskie: wybierz gogle, które są odpowiednie dla wieku dziecka i pasują do jego twarzy. Upewnij się, że gogle mają odpowiednią wielkość, aby dobrze przylegały do twarzy i nie ograniczały widoczności. Ważne jest również, aby gogle miały odpowiednią ochronę uv, aby chronić oczy dziecka przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Gogle powinny mieć również antyodblaskową powłokę, aby zapobiec oślepieniu przez odbijające się światło.

2. Okulary słoneczne: jeśli dziecko nie preferuje gogli, można rozważyć zakup okularów słonecznych. Wybierz okulary, które mają odpowiednią wielkość dla dziecka i dobrze przylegają do twarzy, aby zapewnić ochronę przed wiatrem i słońcem. Upewnij się, że okulary mają filtr uv, który chroni oczy dziecka przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym. Ważne jest również, aby okulary miały wytrzymałe, nietłukące i elastyczne oprawki, które będą dobrze dopasowane i odporne na uderzenia.

3. **Soczewki:** wybierz soczewki, które mają odpowiednią kategorię filtru, w zależności od warunków pogodowych. Na przykład, w słoneczne dni, należy wybrać soczewki z wyższą kategorią filtru, które zapewnią ochronę przed intensywnym światłem słonecznym. Natomiast w pochmurne dni, soczewki z niższą kategorią filtru mogą być bardziej odpowiednie.

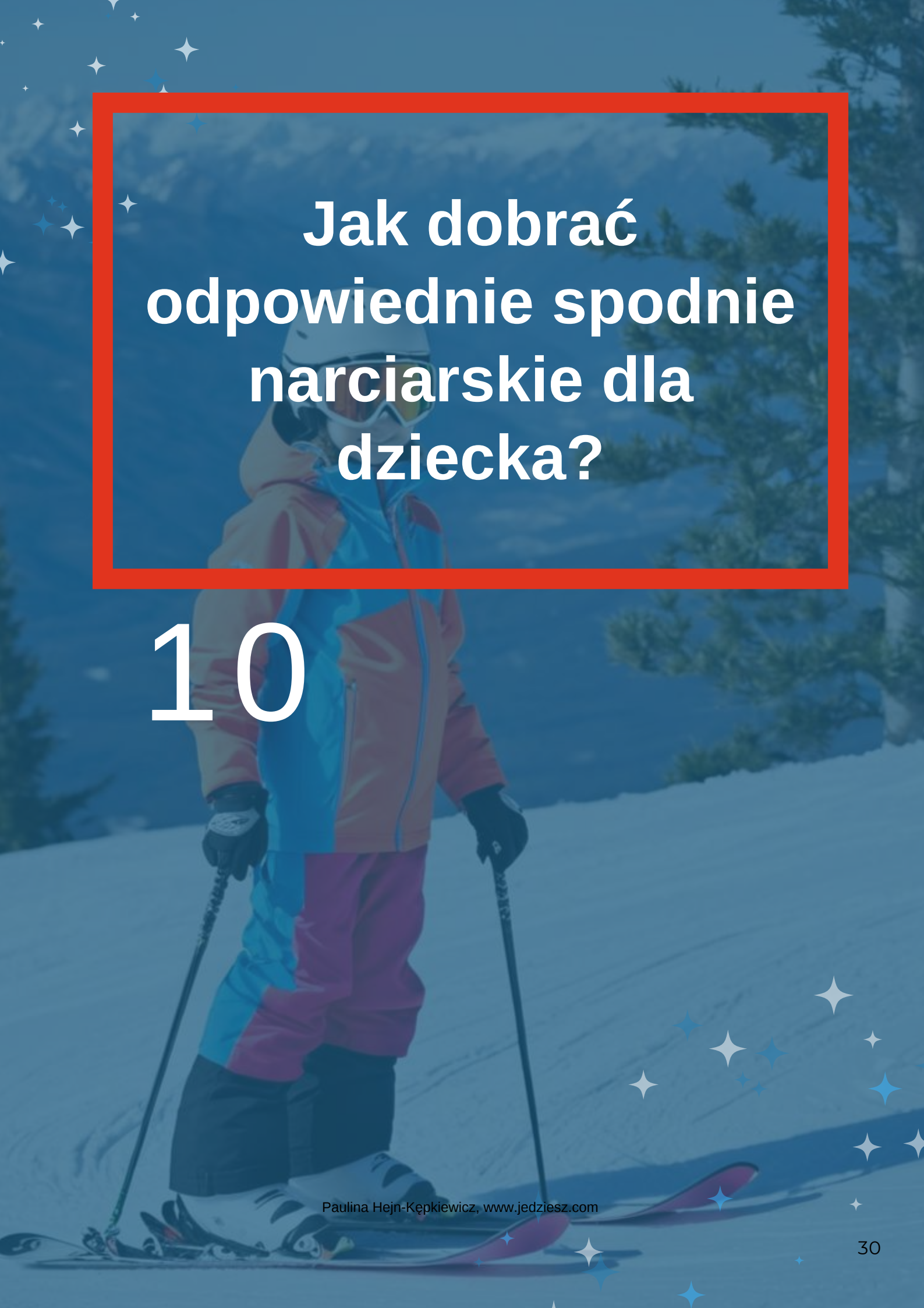
4. **Dopasowanie:** upewnij się, że gogle lub okulary słoneczne dobrze przylegają do twarzy dziecka, nie powinny być zbyt luźne ani zbyt ciasne. Ważne jest, aby zapewnić odpowiednie dopasowanie, aby nie ograniczać widoczności i komfortu dziecka podczas jazdy na nartach.

Pamiętaj, że ochrona oczu dziecka jest kluczowa podczas jazdy na nartach, dlatego warto zainwestować w dobrej jakości gogle lub okulary słoneczne, które zapewnią odpowiednią ochronę i komfort.



Paulina Hejn-Kępkiewicz





Jak dobrać odpowiednie spodnie narciarskie dla dziecka?

10

Dobranie odpowiednich spodni narciarskich dla dziecka jest ważne, aby zapewnić mu komfort i ochronę podczas jazdy na nartach.

Oto kilka wskazówek, które pomogą ci w doborze odpowiednich spodni narciarskich dla dziecka:

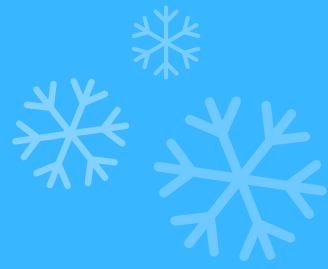
- 1. Wodoodporność:** wybierz spodnie narciarskie wykonane z wodoodpornego materiału, który zapewni ochronę przed wilgocią i śniegiem. Spodnie powinny mieć odpowiednią klasę wodoodporności, zależną od warunków pogodowych. Na przykład, w przypadku intensywnych opadów śniegu, warto wybrać spodnie z wyższą klasą wodoodporności.
- 2. Oddychalność:** spodnie narciarskie powinny być wykonane z materiałów o dobrej oddychalności, aby umożliwić odprowadzanie wilgoci i potu z ciała dziecka. Dzięki temu skóra pozostanie sucha i komfortowa.

3. Izolacja termiczna: wybierz spodnie narciarskie z odpowiednią izolacją termiczną, która zapewni dziecku ciepło w zależności od warunków pogodowych. Spodnie z izolacją z puchu lub syntetycznym materiałem izolacyjnym są popularnym wyborem.

4. Dopasowanie: spodnie narciarskie powinny mieć odpowiednie dopasowanie do sylwetki dziecka, ale jednocześnie zapewniać swobodę ruchów. Sprawdź, czy spodnie mają regulowany pas, paski na rzepy lub elastyczne ściągacze, które umożliwią dostosowanie do rozmiaru i zapobiegną przedostawaniu się śniegu do wnętrza.

5. Dodatkowe cechy: niektóre spodnie narciarskie mają dodatkowe cechy, takie jak wzmocnienia na kolanach i tyłach, regulowane mankiety na nogawkach, kieszenie na klucze czy karnet narciarski. Zwróć uwagę na te cechy, jeśli są dla Ciebie istotne.

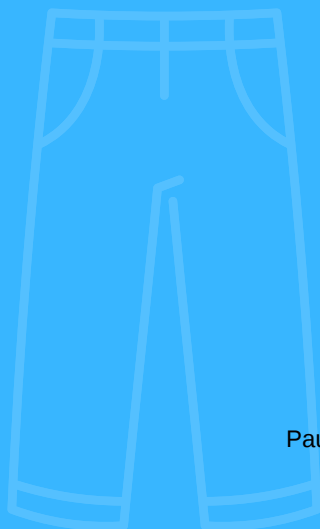




6. Testowanie: przed zakupem spodni narciarskich dla dziecka warto je przymierzyć i przetestować w połączeniu z innym sprzętem narciarskim, aby upewnić się, że zapewniają odpowiedni komfort i dopasowanie.

Zalecam kupowanie dla dzieci spodni na wyrost. W innym układzie może nas czekać dwukrotny zakup tej części odzieży w jednym sezonie.

Pamiętaj, że spodnie narciarskie dla dzieci powinny być wygodne, funkcjonalne i zapewniać odpowiednią ochronę przed warunkami atmosferycznymi.



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com



Jak dobrać odpowiednią kurtkę narciarską dla dziecka?

11

Dobranie odpowiedniej kurtki narciarskiej dla dziecka jest ważne, aby zapewnić mu komfort, ochronę i bezpieczeństwo podczas jazdy na nartach.

Oto kilka wskazówek, które pomogą ci w doborze odpowiedniej kurtki narciarskiej dla dziecka:

1. Wodoodporność: wybierz kurtkę narciarską wykonaną z wodoodpornego materiału, który zapewni ochronę przed wilgocią i śniegiem. Kurtka powinna mieć odpowiednią klasę wodoodporności, zależną od warunków pogodowych. Na przykład, w przypadku intensywnych opadów śniegu, warto wybrać kurtkę z wyższą klasą wodoodporności.

2. Oddychalność: kurtka narciarska powinna być wykonana z materiałów o dobrej oddychalności, aby umożliwić odprowadzanie wilgoci i potu z ciała dziecka. Dzięki temu skóra pozostanie sucha i komfortowa.

3. Izolacja termiczna: wybierz kurtkę narciarską z odpowiednią izolacją termiczną, która zapewni dziecku ciepło w zależności od warunków pogodowych. Kurtki z izolacją z puchu lub syntetycznym materiałem izolacyjnym są popularnym wyborem.

4. Dopasowanie: kurtka narciarska powinna mieć odpowiednie dopasowanie do sylwetki dziecka, ale jednocześnie zapewniać swobodę ruchów. Sprawdź, czy kurtka ma regulowany pas, mankiety na rękawach i ściągacze, które umożliwią dostosowanie do rozmiaru i zapobiegną przedostawaniu się śniegu do wnętrza.

5. Ochrona: upewnij się, że kurtka narciarska ma odpowiednie wzmocnienia na ramionach, łokciach i plecach, które zapewnią ochronę w przypadku upadku. Dodatkowo, kurtka powinna mieć regulowany kaptur, który zapewni ochronę przed zimnem i wiatrem.

6. **Dodatkowe cechy:** niektóre kurtki narciarskie mają dodatkowe cechy, takie jak wentylacja pod pachami, kieszenie na klucze czy karnet narciarski, odblaskowe elementy dla większej widoczności. Zwróć uwagę na te cechy, jeśli są dla Ciebie istotne.

Pamiętaj, że kurtka narciarska dla dziecka powinna być wygodna, funkcjonalna z odpowiednią izolacją termiczną oraz wentylacją, żeby zapewnić dziecku odpowiednią ochronę przed warunkami atmosferycznymi.

7. **Testowanie:** przed zakupem kurtki narciarskiej dla dziecka warto ją przymierzyć i przetestować w połączeniu z innym sprzętem narciarskim, aby upewnić się, że zapewnia odpowiedni komfort i dopasowanie.

Dodatkowo, warto wybierać kurtki narciarskie z odpinanym kapturem oraz regulowanymi mankietami, które umożliwią dostosowanie ubrania do indywidualnych potrzeb i preferencji dziecka.



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com

Czy buff na szyję jest konieczny dla dziecka do jazdy na nartach?

12

Buff na szyję nie jest konieczny dla dziecka do jazdy na nartach, ale może być bardzo przydatny.

Buff to elastyczna rurka, którą można nosić na szyi, głowie lub twarzy, aby chronić przed zimnem, wiatrem i promieniami słonecznymi.

Podczas jazdy na nartach, szczególnie w chłodne dni, buff może zapewnić dodatkową warstwę ochrony przed zimnem, a także chronić skórę przed przewiewem i otarciami od kurtki lub kasku.

Buff może również pomóc w utrzymaniu ciepła wokół szyi, co może być szczególnie ważne dla dzieci, które są bardziej podatne na wychłodzenie.

Dlatego warto rozważyć zakup buffa dla dziecka, aby zapewnić mu dodatkową ochronę i komfort podczas jazdy na nartach.

Buff to świetne rozwiązanie dla dzieci podczas jazdy na nartach, zapewniając dodatkową warstwę ochrony i komfortu w trudnych warunkach atmosferycznych. To nie tylko stylowy dodatek do stroju narciarskiego, ale także element zapewniający ochronę.



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com

**Jakie kremy z filtrem
powinien używać mały
narciarz na stoku?**

13

Mały narciarz na stoku powinien stosować kremy z filtrem, które zapewnią ochronę przed szkodliwym promieniowaniem UV.

Oto kilka wskazówek dotyczących kremów z filtrem dla małych narciarzy:

1. Minimalny faktor ochrony przeciwsłonecznej (SPF):

wyberz krem z filtrem o minimalnym SPF30 Wyższe wartości SPF zapewnią jeszcze lepszą ochronę przed promieniowaniem UV.

2. Szerokopasmowy filtr UV:

upewnij się, że krem z filtrem chroni zarówno przed promieniowaniem UVB, które jest odpowiedzialne za oparzenia słoneczne, jak i przed promieniowaniem UVA, które jest związane z przedwczesnym starzeniem skóry.

3. Wodoodporność: wybierz krem z filtrem, który jest wodoodporny lub odporny na pocenie się, aby zapewnić trwałą ochronę nawet podczas intensywnego wysiłku fizycznego na stoku. Rekomendowane kremy tłuste.

4. Bezpieczne składniki:

wyberz krem z filtrem, który jest odpowiedni dla skóry wrażliwej dziecka. Unikaj kremów z filtrem zawierających substancje chemiczne, które mogą podrażniać skórę. Wybieraj produkty przeznaczone specjalnie dla dzieci.

5. Aplikacja: należy pamiętać o regularnym nakładaniu kremu z filtrem na odkryte części ciała, takie jak twarz, uszy, szyja i ręce. Powtórz aplikację co 2 godziny lub częściej, zwłaszcza po kontakcie z wodą lub poceniu się.



6. Inne środki ochrony: oprócz kremu z filtrem, warto również stosować dodatkowe środki ochrony, takie jak okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV i nakrycie głowy, aby chronić oczy i skórę głowy przed promieniowaniem słonecznym.

Pamiętaj, że ochrona przed promieniowaniem UV jest ważna nie tylko na stoku, ale również podczas innych aktywności na świeżym powietrzu. Regularne stosowanie kremu z filtrem pomoże chronić skórę małego narciarza przed szkodliwymi skutkami promieniowania słonecznego.



Jak odpowiednio dopiąć buty narciarskie?

14

Dopięcie butów narciarskich jest bardzo ważne, ponieważ zapewnia odpowiednią kontrolę i stabilność podczas jazdy na nartach.

Oto kilka kroków, które pomogą ci właściwie dopiąć buty narciarskie:

1. Rozluźnij wszystkie paski i klamry na butach, aby móc swobodnie wsunąć stopę.
2. Włóż stopy do butów, upewniając się, że pięty są dokładnie w tylnej części buta, a palce dotykają przedniej części.
3. Zaczynamy od klamry na kostce, jest najważniejsza, odpowiada za właściwe umieszczenie stopy w bucie. Dopinamy ją co sprawia, że stopa cofa się do miejsca na piętę. Pomoże nam w tym kilkukrotne lekkie pochylenie się na języki. Potem klamra najwyższa i taśma. Na końcu te klamry na stopie. Jak buty są dobrze dobrane, to klamry są formalnością, dopinamy je raczej lekko.

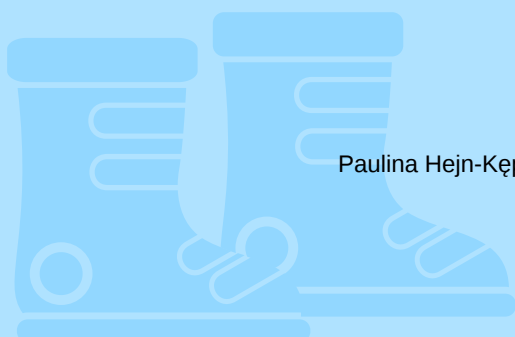
4. Sprawdź, czy paski lub klamry są równomiernie dopięte na całej długości buta. Upewnij się, że nie ma żadnych luźnych lub zbyt ciasnych miejsc.

5. Wykonaj kilka próbnych ruchów, aby sprawdzić, czy buty są odpowiednio dopasowane i zapewniają odpowiednią kontrolę. Jeśli odczuwasz dyskomfort lub niepewność, popraw dopięcie butów.

6. Dobrze dobrany rozmiar, to taki, kiedy w odpiętym bucie dotykasz palcami przodu buta. Po zapięciu, palce już nie dotykają przodu.

Noga w zapiętym bucie nie może się ruszać, pięta nie może się odrywać od wkładki, nie może być możliwości obrotu w kostce. Jednocześnie zapięty but nie może odcinać krążenia, czy miażdżyć mięśni.

Pamiętaj, że dopasowanie butów narciarskich jest indywidualne i może się różnić w zależności od preferencji i kształtu stopy, dlatego warto skonsultować się z doświadczonym specjalistą ds. sprzętu narciarskiego.



Jak dobrać sprzęt dla małego narciarza?

15

Dobranie odpowiedniego sprzętu narciarskiego dla dziecka jest ważne, aby zapewnić mu komfort i bezpieczeństwo podczas jazdy na nartach.

Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc w doborze odpowiedniego sprzętu:

- 1. Długość nart:** długość nart powinna być dostosowana do wzrostu i umiejętności dziecka. Instruktor narciarstwa lub specjalista w sklepie narciarskim może pomóc w doborze odpowiedniej długości nart.
- 2. Wiązania:** ważne jest, aby wiązania były odpowiednio dopasowane do rozmiaru i wagi dziecka. Wiązania powinny być bezpieczne i łatwe do obsługi przez dziecko.
- 3. Buty narciarskie:** buty narciarskie powinny być wygodne i dobrze dopasowane do stopy dziecka. Upewnij się, że buty mają odpowiednią sztywność, aby zapewnić kontrolę nad nartami.

4. Kask narciarski: kask narciarski jest niezbędnym elementem bezpieczeństwa. Wybierz kask, który dobrze pasuje do głowy dziecka i zapewnia odpowiednią ochronę.

5. Pozostały sprzęt: dodatkowo, dziecko będzie potrzebować kijków narciarskich, kombinezonu narciarskiego lub kurtki i spodni narciarskich, rękawic narciarskich i gogli narciarskich. Upewnij się, że wszystkie te elementy są odpowiedniego rozmiaru i zapewniają komfort i ochronę dziecku.

Warto zwrócić uwagę na to, że sprzęt narciarski dla dzieci często musi być wymieniany co sezon, ponieważ dzieci szybko rosną. Dlatego warto rozważyć opcję wypożyczenia sprzętu narciarskiego dla dzieci, szczególnie na początku ich przygody z narciarstwem lub kupno używanego sprzętu na allegro, czy olx. To pozwoli na dostosowanie sprzętu do aktualnego wzrostu i umiejętności dziecka.

Na co zwracać uwagę przy zakupie używanego sprzętu narciarskiego?

16

Przy zakupie używanego sprzętu narciarskiego (nart, butów, kijków oraz kasku), warto zwrócić uwagę na kilka istotnych rzeczy:

1. Stan techniczny: sprawdź, czy sprzęt nie ma żadnych widocznych uszkodzeń, pęknięć czy wgnieceń. Upewnij się, że wiązania są w dobrym stanie i działają poprawnie.

2. Zużycie: sprawdź, jak bardzo sprzęt jest zużyty. Zbyt duża ilość śladów użytkowania może wpływać na wydajność i trwałość sprzętu. Bardzo istotne jest, w jakim stanie są krawędzie w nartach.

3. Rozmiar: upewnij się, że sprzęt ma odpowiedni rozmiar dla twojej wagi, wzrostu i umiejętności narciarskich. Niektóre elementy sprzętu, takie jak wiązania, mogą być dostosowane do indywidualnych ustawień, ale warto upewnić się, że ogólny rozmiar jest odpowiedni.

4. Marka i model: sprawdź, czy marka i model sprzętu są uznane i renomowane.

Dobre marki oferują zazwyczaj lepszą jakość i trwałość.

5. Historia użytkowania: jeśli jest to możliwe, dowiedz się o historii użytkowania sprzętu. Czy był używany tylko przez jedną osobę, czy był serwisowany regularnie, czy był używany w ekstremalnych warunkach itp. Nie dotyczy to sprzętu narciarskiego dla dzieci 3-4 letnich. Mowa tu o doborze sprzętu dla dzieci starszych.

6. Części zamienne: upewnij się, że istnieje dostępność części zamiennych dla danego sprzętu, na wypadek gdyby coś się zepsuło.

7. Cena: porównaj ceny używanego sprzętu na różnych platformach sprzedażowych, aby upewnić się, że płacisz uczciwą cenę za używany sprzęt.

Ważne jest również, aby przetestować sprzęt przed zakupem, jeśli to możliwe.

Przetestuj wiązania, sprawdź, jak wygodne są buty narciarskie i jak dobrze pasują do twojej stopy.

Jeśli nie jesteś pewien, czy używany sprzęt jest odpowiedni dla ciebie, warto skonsultować się z doświadczonym sprzedawcą lub ekspertem w dziedzinie narciarstwa.



**Jakie są popularne
marki zajmujące się
sprzętem narciarskim?**

17

Wśród popularnych marek zajmujących się sprzętem narciarskim można wymienić:

1. **Rossignol** - francuska marka znana z produkcji wysokiej jakości nart, butów narciarskich i innych akcesoriów narciarskich.

2. **Salomon** - francuska marka oferująca szeroki wybór nart, butów narciarskich, wiązań i innych akcesoriów.

3. **Atomic** - austriacka marka znana z produkcji nart, butów narciarskich, wiązań i kijków narciarskich.

4. **Fischer** - austriacka marka specjalizująca się w produkcji nart, butów narciarskich i kijków narciarskich.

5. **Head** - austriacka marka oferująca narty, buty narciarskie, wiązania i inne akcesoria narciarskie.

6. **Volkl** - niemiecka marka znana z produkcji nart, butów narciarskich, wiązań i innych akcesoriów.

7. **K2** - amerykańska marka oferująca narty, buty narciarskie, wiązania i inne akcesoria narciarskie.

8. **Dynastar** - francuska marka specjalizująca się w produkcji nart, butów narciarskich, wiązań i innych akcesoriów.

9. **Nordica** - włoska marka znana z produkcji nart, butów narciarskich, wiązań i innych akcesoriów.

10. **Elan** - słoweńska marka oferująca narty, buty narciarskie, wiązania i inne akcesoria narciarskie.

11. Nie zapominajmy również o sprzęcie znanej sieci sportowej **Decathlon**, brendowanej jej własną marką. W Decathlonie istnieje możliwość wymiany sprzętu narciarskiego na nowy, kiedy nasza pociecha już z niego wyrośnie.

Oczywiście istnieje wiele innych marek, które również są popularne wśród narciarzy. Wybór marki sprzętu zależy od preferencji i indywidualnych potrzeb każdego narciarza.

Jakie są zasady bezpieczeństwa na stoku?

18

Oto dekalog narciarza, czyli zasady i wskazówki dotyczące bezpiecznego i odpowiedzialnego zachowania na stoku:

1. Zawsze nosić kask narciarski, aby chronić głowę przed urazami.
2. Dostosować prędkość jazdy do warunków na stoku i umiejętności narciarza.
3. Utrzymywać odpowiedni odstęp od innych narciarzy i unikać zderzeń.
4. Znać i przestrzegać zasad ruchu na stoku oraz oznaczeń tras narciarskich.
5. Regularnie sprawdzać i serwisować sprzęt narciarski, w tym wiązania.
6. Być przygotowanym na zmienne warunki atmosferyczne i zmieniające się warunki na stoku.

7. Nie opuszczać oznakowanych tras narciarskich i nie wchodzić na zamknięte tereny.

8. Udzielać pomocy innym narciarzom w przypadku wypadku lub potrzeby.

9. Należy unikać jazdy pod wpływem alkoholu lub innych substancji odurzających.

10. Szanować przyrodę i otoczenie, nie pozostawiać śmieci na stoku i dbać o czystość terenów narciarskich.

Przestrzeganie tych zasad pomaga zapewnić bezpieczeństwo zarówno dla siebie, jak i innych narciarzy na stoku.

Pamiętaj, że bezpieczeństwo to priorytet podczas jazdy na nartach, dlatego zawsze należy przestrzegać zasad i zachować ostrożność na stoku.



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com

Kiedy małe dziecko powinno zacząć jeździć z kijkami?

19

Decyzja o tym, kiedy małe dziecko powinno zacząć jeździć na nartach z kijkami, zależy od kilku czynników, takich jak wiek, umiejętności, siła fizyczna i gotowość dziecka.

Oto kilka ogólnych wskazówek:

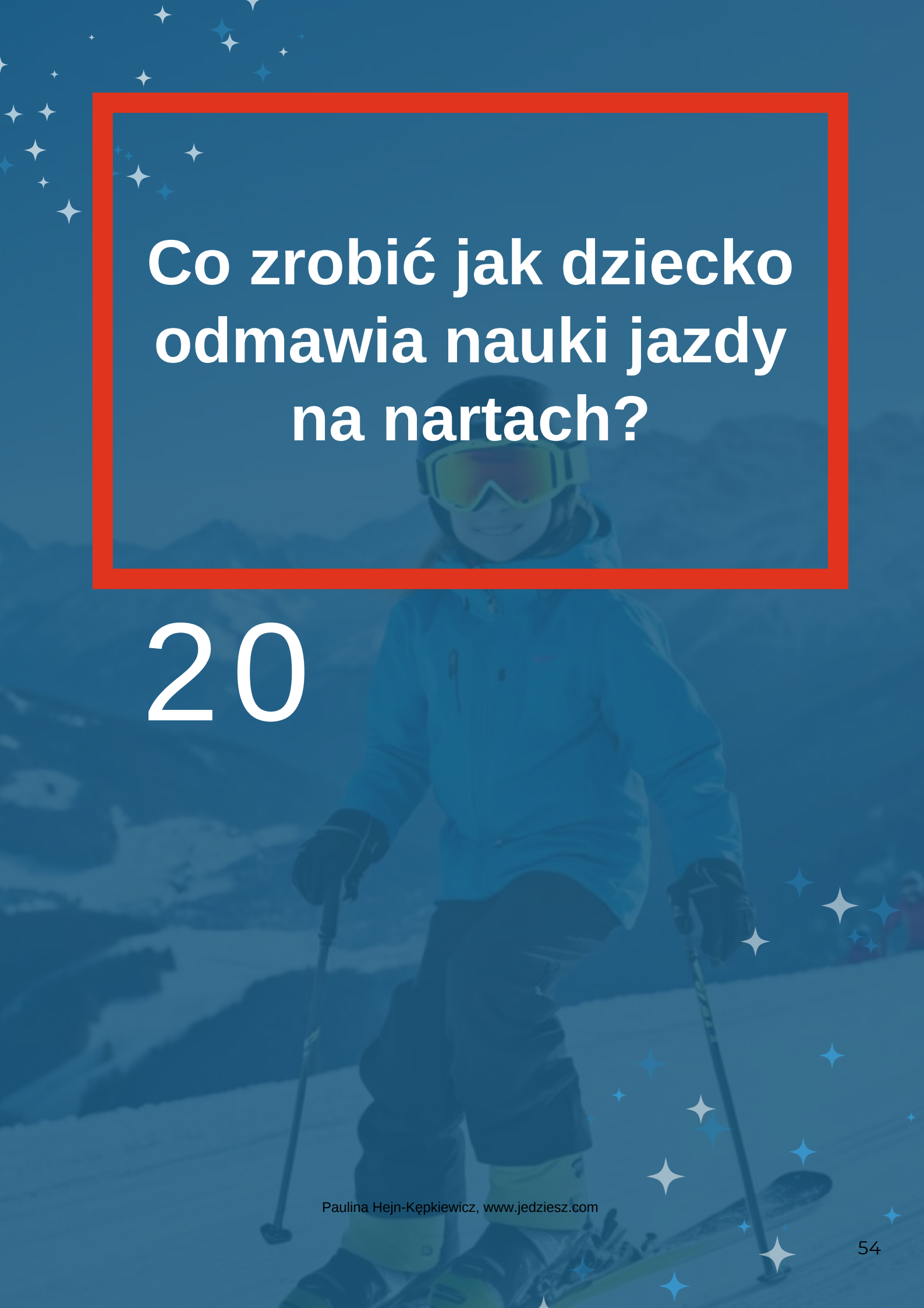
1. **Wiek:** zazwyczaj dzieci w wieku około 4-5 lat są gotowe, aby zacząć jeździć na nartach z kijkami. Jednak każde dziecko jest inne, więc ważne jest, aby obserwować jego rozwój i gotowość.
2. **Umiejętności:** dziecko powinno być w stanie samodzielnie utrzymać równowagę na nartach i wykonywać podstawowe manewry, takie jak skręty i hamowanie. Jeśli dziecko dobrze radzi sobie na nartach bez kijków, może być gotowe do próby z kijkami.
3. **Siła fizyczna:** dziecko powinno mieć wystarczającą siłę w ramionach i górnej części ciała, aby móc kontrolować kije narciarskie. Jeśli dziecko ma trudności z podnoszeniem i kontrolowaniem kijków, może być jeszcze za wcześnie, aby zacząć jeździć z nimi.

Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com

4. **Gotowość:** dziecko powinno wykazywać zainteresowanie i chęć nauki jeżdżenia na nartach z kijkami. Jeśli nie jest zainteresowane lub nie ma motywacji do nauki, może być lepiej poczekać, aż będzie gotowe.

Ważne jest, aby pamiętać, że nauka jazdy na nartach z kijkami może być trudniejsza i wymagać większej koordynacji niż jazda bez kijków. Dlatego ważne jest, aby zapewnić dziecku odpowiednie wsparcie i instrukcje, a także zapewnić odpowiedniego instruktora narciarskiego, który pomoże w nauce i bezpieczeństwie na stoku.





Co zrobić jak dziecko odmawia nauki jazdy na nartach?

20

Jeśli dziecko odmawia nauki jazdy na nartach, istnieje kilka kroków, które można podjąć, aby pomóc mu przezwyciężyć opór i zainteresować się tą aktywnością:

1. Zrozumienie przyczyny:

spróbuj dowiedzieć się, dlaczego dziecko odmawia nauki jazdy na nartach. Czy ma jakieś obawy, lęki lub niechęć? Być może potrzebuje więcej czasu na przystosowanie się do nowej sytuacji. Zrozumienie przyczyny może pomóc w znalezieniu sposobów na pokonanie oporu.

2. Zachęcenie i motywacja:

staraj się zachęcać dziecko do spróbowania nauki jazdy na nartach, podkreślając korzyści i przyjemność, jakie może przynieść ta aktywność. Pogadaj z nim o pozytywnych aspektach narciarstwa, takich jak radość z pokonywania trudności, czerpanie przyjemności z ruchu na świeżym powietrzu i możliwość spędzania czasu z rodziną lub rówieśnikami.

3. Znalezienie odpowiedniego podejścia:

niektóre dzieci mogą potrzebować bardziej indywidualnego podejścia do nauki jazdy na nartach. Można rozważyć lekcje indywidualne z instruktorem, który będzie mógł dostosować lekcje do potrzeb i umiejętności dziecka.

4. Podejście stopniowe:

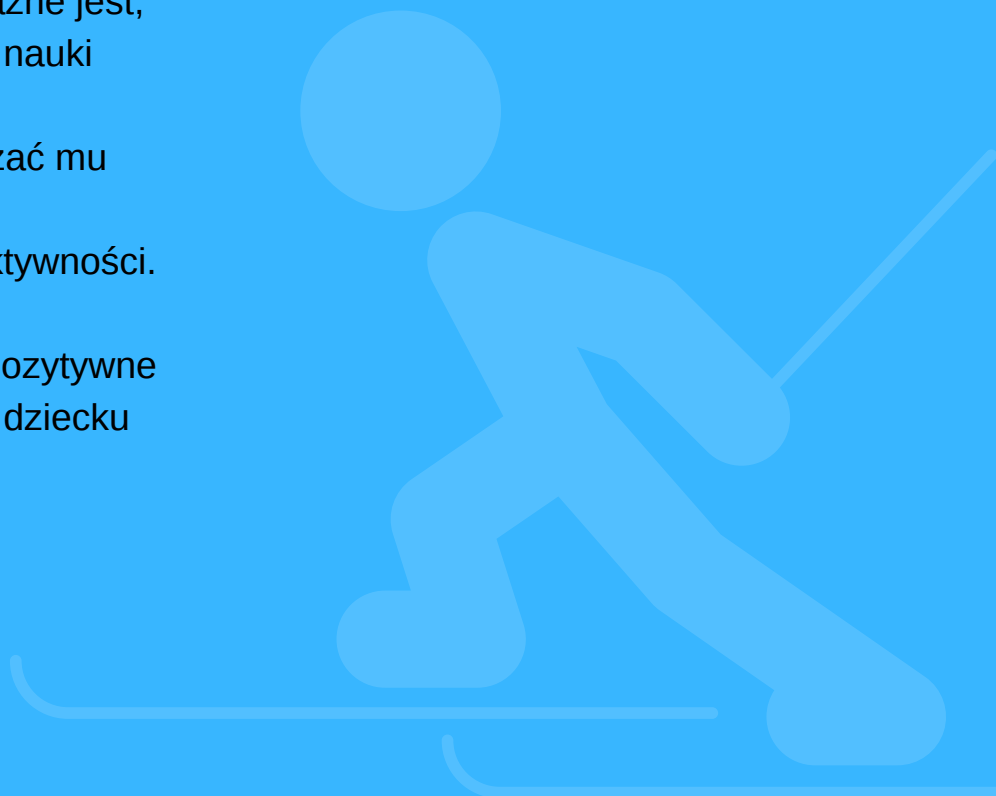
jeśli dziecko nadal wykazuje opór, można spróbować podejścia stopniowego. Zaczynaj od krótkich sesji na nartach, stopniowo zwiększając czas i trudność. Ważne jest, aby nie zmuszać dziecka do czegoś, czego nie chce robić, ale jednocześnie dawać mu możliwość eksperymentowania i odkrywania narciarstwa w swoim tempie.

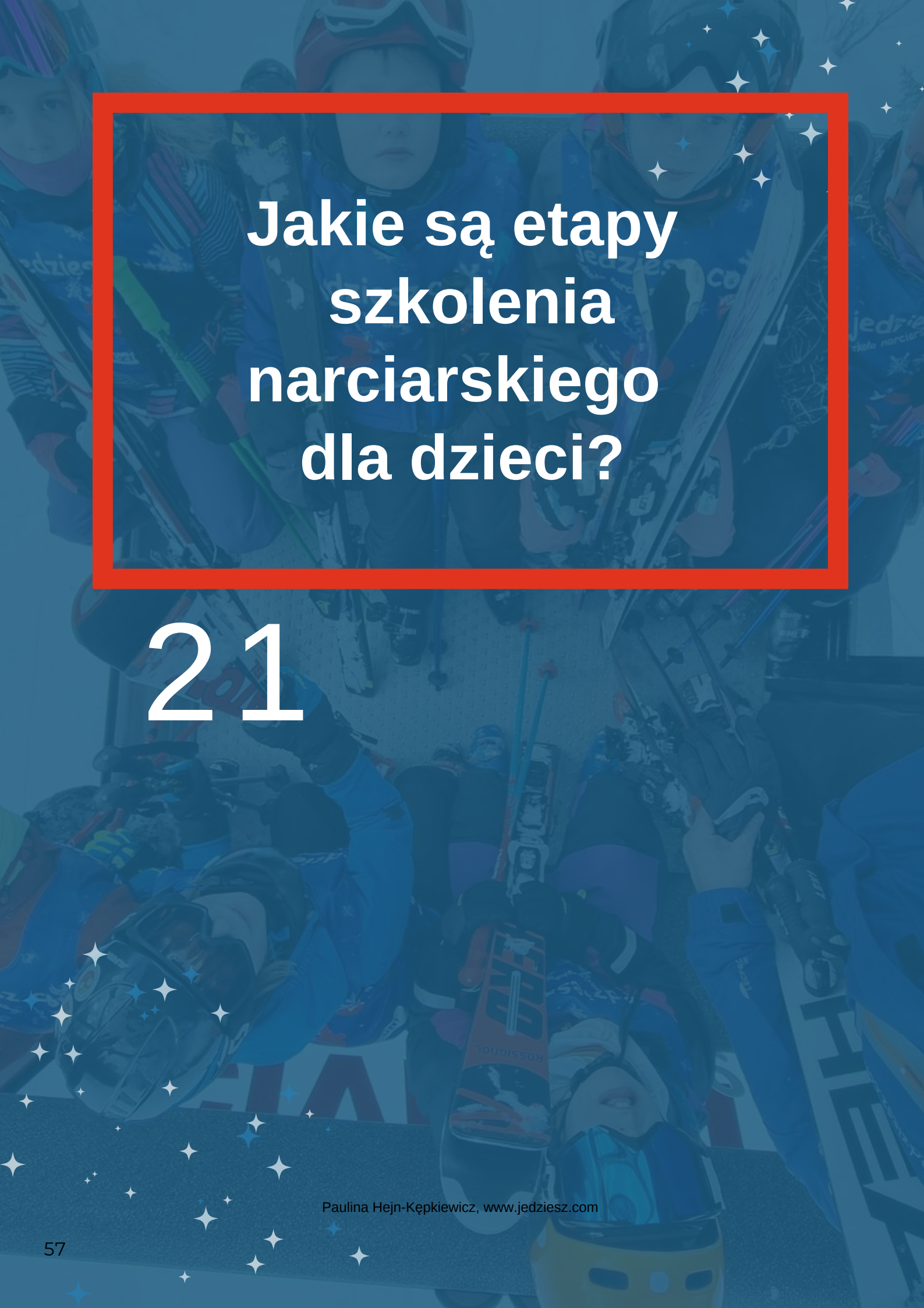
5. Alternatywne formy aktywności:

jeśli dziecko nadal nie jest zainteresowane nauką jazdy na nartach, można rozważyć alternatywne formy aktywności na śniegu, takie jak sanki, snowtubing czy spacer w śnieżnych butach. To może pomóc dziecku zbudować pozytywne skojarzenia ze śniegiem i zimowymi sportami.

Najważniejsze jest, aby pamiętać, że każde dziecko ma swoje tempo i preferencje. Ważne jest, aby nie forsować go do nauki jazdy na nartach, ale jednocześnie stwarzać mu okazje do eksploracji i odkrywania nowych aktywności.

Cierpliwość, zachęta i pozytywne podejście mogą pomóc dziecku przezwyciężyć opór i zainteresować się narciarstwem.





Jakie są etapy szkolenia narciarskiego dla dzieci?

21

Szkolenie narciarskie dla dzieci często odbywa się w formie stopniowego postępu, aby umożliwić im naukę i rozwój umiejętności w bezpieczny i kontrolowany sposób.

Oto ogólny zarys etapów szkolenia narciarskiego dla dzieci:

Początkujący:

Na tym etapie dzieci uczą się podstawowych umiejętności narciarskich, takich jak utrzymanie równowagi, skręty i hamowanie. Instruktorzy skupiają się na budowaniu pewności siebie i komfortu na nartach.

Jest to etap tzw: pizzy, spaghetti i jaja.

Na tym etapie warto pamiętać o symbolicznej nagrodzie na zakończenie zajęć, np. w postaci cukierka.

Średniozaawansowany:

Na tym etapie dzieci rozwijają swoje umiejętności narciarskie poprzez doskonalenie techniki skrętów, kontroli prędkości i równowagi. Uczą się także jazdy po różnych rodzajach terenu, takich jak strome zbocza czy początki jazdy na tyczkach. Taka jazda obliuguje małego narciarza do zrobienia skrętu w konkretnym miejscu, a nie zawsze tam, gdzie jest wygodnie.

Jakie są szczeble rozwoju dziecka w narciarstwie alpejskim?

22

W nartach alpejskich istnieje wiele różnych szczebli rozwoju dla dzieci.

Oto kilka z nich:

1. Początkujący: na tym poziomie dzieci uczą się podstawowych umiejętności narciarskich, takich jak równowaga, skręcanie i hamowanie. Nauka odbywa się na łagodnych stokach, a dzieci są zazwyczaj prowadzone przez instruktorów.

2. Średniozaawansowany: po opanowaniu podstawowych umiejętności, dzieci przechodzą na wyższy poziom, gdzie uczą się bardziej zaawansowanych technik narciarskich, takich jak carving i jazda na stokach o większym nachyleniu. Uczą się również radzenia sobie z różnymi warunkami na stoku.

3. Zaawansowany: na tym poziomie dzieci rozwijają swoje umiejętności narciarskie, ucząc się skomplikowanych technik, takich jak skoki i szybka jazda. Mogą również brać udział w zawodach narciarskich dla dzieci.

4. Ekspert: to najwyższy poziom rozwoju dla dzieci w narciarstwie alpejskim. Na tym etapie dzieci mają już bardzo zaawansowane umiejętności narciarskie i mogą brać udział w profesjonalnych zawodach narciarskich. Mogą również rozważać karierę sportową w narciarstwie alpejskim.

Warto jednak pamiętać, że szczeble rozwoju mogą się różnić w zależności od szkoły narciarskiej lub klubu narciarskiego, w którym dziecko się szkoli. Ważne jest, aby dostosować poziom nauki do umiejętności i doświadczenia dziecka, aby zapewnić mu odpowiednie wyzwanie i bezpieczeństwo.



Jakie są poziomy trudności tras narciarskich?

23

W narciarstwie alpejskim istnieją ogólnie przyjęte poziomy trudności tras narciarskich, które pomagają narciarzom dobrać trasy odpowiednie do ich umiejętności.

Poniżej przedstawiam te poziomy w kolejności rosnącej trudności:

1. Zielony (easy): trasy dla początkujących narciarzy. Są to łatwe, szerokie i dobrze przygotowane trasy o niewielkim nachyleniu. Idealne dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z narciarstwem.

2. Niebieski (intermediate): trasy dla narciarzy o umiarkowanym poziomie zaawansowania. Są to trasy o umiarkowanym nachyleniu, które wymagają pewności siebie i umiejętności skrętu. Na trasach niebieskich można również spotkać nieco trudniejsze odcinki.

3. Czerwony (advanced): trasy dla zaawansowanych narciarzy. Są to trasy o większym nachyleniu, często z węższymi odcinkami i większymi wymaganiami technicznymi. Wymagają dobrej techniki, kontroli i pewności siebie.

4. Czarny (expert): trasy dla bardzo zaawansowanych narciarzy. Są to najtrudniejsze trasy na stoku, z dużym nachyleniem, wąskimi odcinkami, zmieniającymi się warunkami śniegowymi i wymagającymi skokami lub jazdy po muldach. Wymagają doskonałej techniki, kontroli i odwagi.

Każdy narciarz powinien dostosować wybór trasy do swoich umiejętności i doświadczenia, aby zapewnić sobie bezpieczną i przyjemną jazdę.



Jak wybrać odpowiednie miejsce noclegowe?

24



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com

Wybierając odpowiednie miejsce noclegowe na narty z małym dzieckiem, istnieje kilka czynników, które warto wziąć pod uwagę:

1. Lokalizacja: wybierz miejsce noclegowe, które jest blisko stoków narciarskich lub posiada dogodny dostęp do nich. Sprawdź również, czy w okolicy są sklepy spożywcze, restauracje i inne udogodnienia, które mogą być potrzebne podczas pobytu z dzieckiem.

2. Rodzinna atmosfera: upewnij się, że miejsce noclegowe jest przyjazne dla rodzin z dziećmi. Sprawdź, czy oferuje ono udogodnienia, takie jak łóżeczka dla dzieci, krzeselka do karmienia czy plac zabaw.

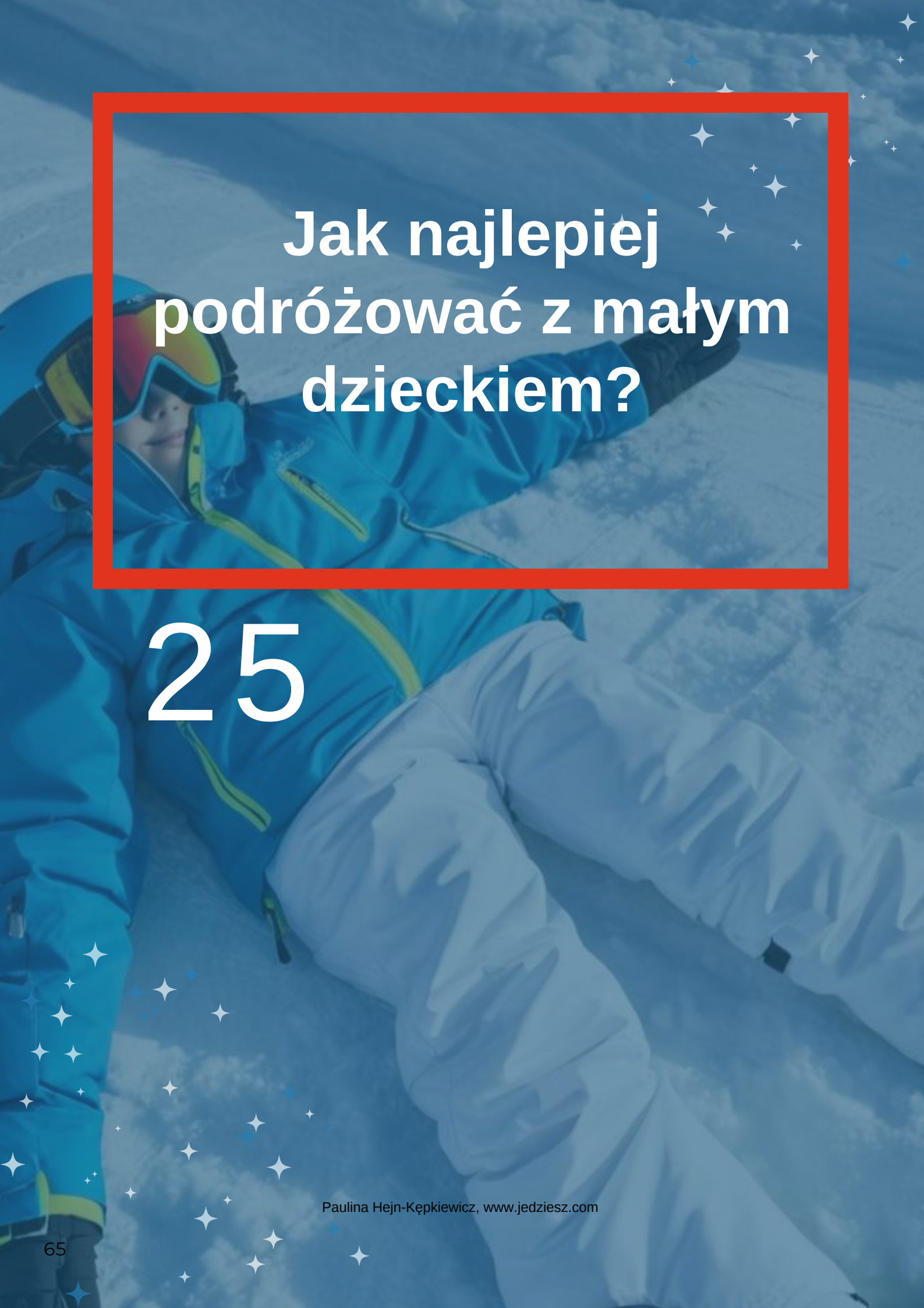
3. Bezpieczeństwo: zwróć uwagę na bezpieczeństwo miejsca noclegowego. sprawdź, czy są dostępne zabezpieczenia dla dzieci, takie jak barierki na schody czy zabezpieczenia wokół kontaktów elektrycznych.

4. Udogodnienia dla dzieci: sprawdź, czy miejsce noclegowe oferuje udogodnienia dla dzieci, takie jak specjalne menu dla dzieci w restauracji, pokój zabaw czy animacje dla najmłodszych.

5. Recenzje i opinie: przeczytaj recenzje i opinie innych rodzin, które już korzystały z danego miejsca noclegowego. To pomoże ci uzyskać lepsze pojęcie o tym, jakie są warunki i czy jest to odpowiednie miejsce dla ciebie i twojego dziecka.

Pamiętaj, że każde dziecko jest inne, dlatego warto również wziąć pod uwagę indywidualne potrzeby twojego dziecka i dostosować wybór miejsca noclegowego do nich.





Jak najlepiej podróżować z małym dzieckiem?

25

Podróżowanie z małym dzieckiem może być wyzwaniem, ale z odpowiednim planowaniem i przygotowaniem można uczynić je bardziej komfortowym.

Oto kilka wskazówek, jak najlepiej podróżować z małym dzieckiem:

1. Planuj podróż z wyprzedzeniem: zorganizuj podróż z odpowiednim wyprzedzeniem, aby mieć czas na zaplanowanie wszystkich szczegółów. Zarezerwuj bilety lotnicze, kolejowe lub autobusowe, a także nocleg w podróży, jeśli jest to konieczne.

2. Spakuj się odpowiednio: upewnij się, że masz ze sobą wszystkie niezbędne rzeczy dla twojego dziecka, takie jak pieluszki, ubrania, jedzenie, leki, zabawki i inne potrzebne przedmioty. Warto również mieć ze sobą dodatkowe ubrania narciarskie na wypadek ewentualnych nieoczekiwanych sytuacji.

3. Pamiętaj o bezpieczeństwie: zadbaj o bezpieczeństwo dziecka podczas podróży. Jeśli podróżujesz samochodem, używaj odpowiedniego fotelika samochodowego. Jeśli podróżujesz samolotem, zabezpiecz bagaż podręczny tak, aby mieć dostęp do niezbędnych przedmiotów podczas lotu.

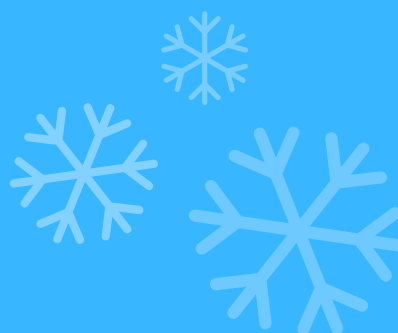
4. Dostosuj rozkład podróży do potrzeb dziecka: planuj przerwy podczas podróży, aby dać dziecku szansę na odpoczynek, jedzenie i zabawę. Jeśli podróżujesz samochodem, zatrzymuj się co jakiś czas, aby dziecko mogło się poruszać. Jeśli podróżujesz samolotem, spróbuj dostosować rozkład lotu do rytuałów snu i jedzenia dziecka.

5. Przygotuj się na rozrywkę: zabawki, książki, gry i ulubione przedmioty mogą pomóc zająć dziecko podczas podróży. Przygotuj różnorodne formy rozrywki, aby utrzymać je zainteresowane i zrelaksowane.

6. **Bądź elastyczny:** pamiętaj, że podróżowanie z małym dzieckiem może wymagać pewnej elastyczności. Mogą wystąpić nieprzewidziane sytuacje, takie jak zmęczenie, choroba lub zmiany planów. Bądź przygotowany na takie okoliczności i staraj się utrzymać spokój i elastyczność.

7. **Dbaj o siebie:** nie zapominaj o własnych potrzebach podczas podróży z małym dzieckiem. Pamiętaj, że jesteś również odpowiedzialny za swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Staraj się znaleźć czas na odpoczynek i dbaj o siebie, aby móc lepiej opiekować się dzieckiem.

Podróżowanie z małym dzieckiem może być wyzwaniem, ale również może być wspaniałym doświadczeniem. Warto dobrze się do niego przygotować i cieszyć się wspólnym czasem spędzonym z dzieckiem.



Jakie są polecane regiony narciarskie w Polsce do nauki dzieci jazdy na nartach?

26



Polecane regiony narciarskie w Polsce do nauki jazdy na nartach dla dzieci to:

1. Karpacz i Szklarska Poręba - te popularne ośrodki narciarskie w Karkonoszach oferują wiele szkółek narciarskich dla dzieci. Mają również specjalne stoki dla początkujących, które są łagodne i bezpieczne.

2. Białka Tatrzańska i Bukowina Tatrzańska - te ośrodki narciarskie w Tatrach są dobrze znane ze swoich doskonałych warunków narciarskich. Mają wiele szkółek narciarskich dla dzieci, które oferują naukę jazdy na nartach w bezpiecznym i przyjaznym dla dzieci środowisku.

3. Szczyrk - ten popularny ośrodek narciarski w Beskidach oferuje wiele szkółek narciarskich dla dzieci. Posiada również specjalne stoki dla początkujących, które są odpowiednio przygotowane dla nauki jazdy na nartach.

4. Zakopane - to najbardziej znane miejsce narciarskie w Polsce, które oferuje wiele szkółek narciarskich dla dzieci. Jest również dostęp do stoków dla początkujących, które są odpowiednie dla nauki jazdy na nartach.

5. Krynica-Zdrój - ten ośrodek narciarski w Beskidzie Sądeckim oferuje szkoły narciarskie dla dzieci oraz stoki dla początkujących. Jest to dobre miejsce do nauki jazdy na nartach dla najmłodszych.

W tych regionach narciarskich w Polsce można znaleźć wiele profesjonalnych szkółek narciarskich dla dzieci, które oferują odpowiednie programy nauki jazdy na nartach dla najmłodszych. Ważne jest również, aby wybrać ośrodek narciarski, który oferuje specjalnie przystosowane stoki dla początkujących, aby dzieci mogły bezpiecznie i komfortowo uczyć się jazdy na nartach.

Jakie są polecane regiony narciarskie do nauki dzieci jazdy na nartach za granicą?

27


KITZSTEINHORN
ZILL AM SEE KAPRUN

TOP OF SALZBURG

Polecane regiony narciarskie do nauki jazdy na nartach dla dzieci to:

1. **Alpy Francuskie** - takie ośrodki jak Les Deux Alpes, Val d'isère czy Chamonix oferują wiele szkółek narciarskich dla dzieci, specjalnie przystosowanych stoków dla początkujących oraz liczne atrakcje dla najmłodszych.

2. **Dolomity we Włoszech** - region ten słynie z doskonałych warunków narciarskich oraz przyjaznych dla dzieci stoków. Ośrodki takie jak Cortina d'ampezzo, Val Gardena czy Alta Badia oferują wiele szkółek narciarskich dla dzieci oraz specjalne stoki dla początkujących.

3. **Szwajcaria** - w Szwajcarii znajduje się wiele ośrodków narciarskich, które są idealne dla nauki jazdy na nartach dla dzieci. warto wymienić takie miejsca jak Verbier, Zermatt czy St. Moritz, które oferują profesjonalne szkoły narciarskie oraz specjalne stoki dla początkujących.

4. **Austria** - Austria to kraj, który słynie z doskonałych warunków narciarskich i licznych ośrodków narciarskich. Warto wybrać takie miejsca jak St. Anton, Ischgl czy Mayrhofen, które oferują wiele szkółek narciarskich dla dzieci oraz specjalne stoki dla początkujących.

5. **Słowacja** - to kraj, który znany jest z licznych ośrodków narciarskich przystosowanych dla dzieci, takich jak: Tatranská Lomnica, Jasná Nízke Tatry, Vrátna Free Time Zone, štrbské pleso, Donovaly.

6. **Bułgaria** - w Bułgarii istnieje kilka regionów narciarskich, które są polecane do nauki jazdy na nartach dla dzieci: Bansko, Borovets, Pamporovo.

7. **Japonia** - w Japonii istnieje wiele regionów narciarskich, które są polecane do nauki jazdy na nartach dla dzieci.

Oto kilka z nich:

Niseko (na Hokaido), Hakuba (Nagano), Shiga Kogen (Nagano), Appi Kogen (Iwate).

8. **Kanada** - jeśli szukasz nieco odleglejszego miejsca, to Kanada może być doskonałym wyborem. Ośrodki narciarskie w Kanadzie, takie jak Whistler czy Banff, oferują wiele szkółek narciarskich dla dzieci oraz przyjazne dla początkujących stoki.



W każdym z tych regionów można znaleźć wiele profesjonalnych szkółek narciarskich dla dzieci, które oferują odpowiednie programy nauki jazdy na nartach dla najmłodszych. Ważne jest również, aby wybrać ośrodek narciarski, który oferuje specjalnie przystosowane stoki dla początkujących, aby dzieci mogły bezpiecznie i komfortowo uczyć się jazdy na nartach.



Zapraszam do kontaktu:

Paulina Hejn-Kępkiewicz www.jedziesz.com, FB [boboski.com](https://www.facebook.com/boboski.com) lub zachęcam do kupna kursu dotyczącego nauki dzieci jazdy na nartach, gdzie te informacje podaję!

Kurs będzie gotowy na początku września 2024 r.

boboski.com



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com

Jakie są rodzaje narciarstwa?

28



Istnieje kilka rodzajów narciarstwa, z których najpopularniejsze to:

1. Narciarstwo alpejskie: jest to najbardziej popularna forma narciarstwa, w której narciarze poruszają się po wyznaczonych trasach zjazdowych. W tej formie narciarstwa używa się specjalnych nart alpejskich, które są krótsze i szersze niż narty do innych dyscyplin.

2. Narciarstwo biegowe: jest to forma narciarstwa, w której narciarze poruszają się po płaskim terenie lub wzniesieniach, używając długich, wąskich nart. Narciarze biegowi często uprawiają tę dyscyplinę w celach rekreacyjnych lub sportowych.

3. Narciarstwo skiturowe: jest to forma narciarstwa, która łączy elementy narciarstwa alpejskiego i narciarstwa biegowego. Narciarze skiturowi używają specjalnych nart, które pozwalają im poruszać się zarówno po trasach zjazdowych, jak i w terenie pozatrasowym. Narciarze skiturowi często korzystają z fok, które umożliwiają im poruszanie się w górę wzniesień.

4. Narciarstwo freestyle: jest to forma narciarstwa, w której narciarze wykonują różnego rodzaju akrobacje i ewolucje na specjalnie przygotowanych obiektach, takich jak skocznie, ryny i przeszkody. Narciarstwo freestyle jest popularne zarówno w celach rekreacyjnych, jak i w zawodach.

5. Narciarstwo telemarkowe: jest to forma narciarstwa, w której narciarze poruszają się na specjalnych nartach telemarkowych, które mają luźniejsze wiązania, umożliwiające swobodniejsze poruszanie się. Narciarze telemarkowi wykonują charakterystyczne skłony ciała i ugięcia nóg podczas jazdy.

Oprócz tych głównych rodzajów narciarstwa istnieje wiele innych specjalistycznych dyscyplin, takich jak narciarstwo skialpinistyczne, narciarstwo szybkie, narciarstwo ekstremalne itp.



Jak przygotować się do sezonu narciarskiego?

29

Przygotowanie się do sezonu narciarskiego może pomóc w poprawie kondycji fizycznej oraz umiejętności narciarskich.

Oto kilka wskazówek, jak się do tego przygotować:

1. Ćwiczenia ogólnorozwojowe:

Wzmocnienie mięśni nóg, brzucha i pleców może pomóc w poprawie wydolności i stabilności podczas jazdy na nartach. Ćwiczenia takie jak przysiady, ćwiczenia na równowagę i ćwiczenia na siłę mogą być pomocne.

2. Ćwiczenia specyficzne dla narciarstwa:

Ćwiczenia takie jak skoki, rotacje, przysiady ze skrętami oraz ćwiczenia na тренаżerze jazdy na nartach mogą pomóc w poprawie techniki narciarskiej.

3. Przygotowanie kondycyjne:

regularne treningi cardio, takie jak bieganie, jazda na rowerze czy pływanie, mogą poprawić wydolność i kondycję fizyczną, co jest istotne podczas długich dni na stoku.

4. Sprawdzenie i konserwacja sprzętu:

Przed sezonem narciarskim warto sprawdzić stan swojego sprzętu narciarskiego, czy nie wymaga on naprawy lub wymiany. Dobrze jest również skonsultować się z profesjonalistą w sklepie narciarskim, aby odpowiednio dobrać narty, buty i kijki do swoich umiejętności i preferencji.

5. Pamiętaj o bezpieczeństwie:

Przed rozpoczęciem sezonu narciarskiego warto odświeżyć swoją wiedzę na temat zasad bezpieczeństwa na stoku oraz mieć przy sobie odpowiedni sprzęt ochronny, tak jak kask i ochraniacze.

6. Rozgrzewka przed jazdą:

Przed każdym dniem na stoku warto wykonać rozgrzewkę, aby przygotować mięśnie do intensywnej aktywności i zmniejszyć ryzyko kontuzji.

Przygotowanie się do sezonu narciarskiego może pomóc w poprawie techniki jazdy, wydolności oraz bezpieczeństwa na stoku. Warto również pamiętać o regularnych treningach i dbaniu o swoje ciało, aby cieszyć się jazdą na nartach przez cały sezon.

Jak przygotować narty zjazdowe przed sezonem narciarskim?

30

Przed rozpoczęciem sezonu narciarskiego warto zadbać o odpowiednie przygotowanie nart zjazdowych.

Oto kilka kroków, które warto wykonać:

1. Wyczyszczenie nart: usuń wszelkie zabrudzenia i resztki starego wosku z powierzchni nart. Możesz to zrobić za pomocą specjalnego preparatu do czyszczenia nart lub przy użyciu ciepłej wody i mydła.

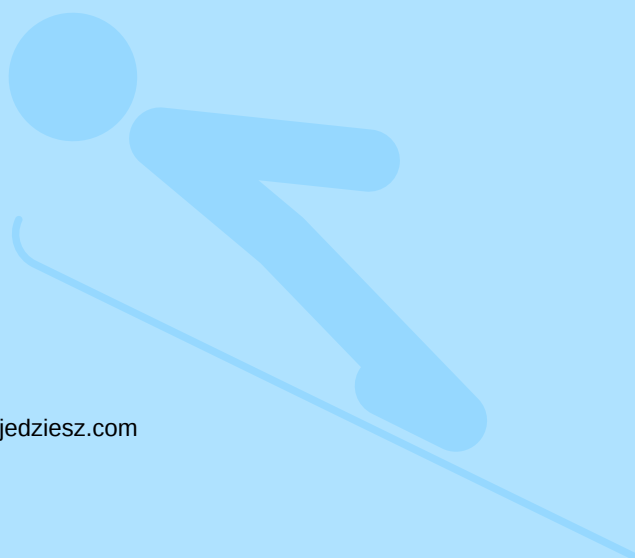
2. Woskowanie nart: narty zjazdowe należy odpowiednio nasmarować woskiem/parafiną przed rozpoczęciem sezonu. Woskowanie zapewni lepszą przyczepność i szybkość na stoku. Możesz wykonać to samodzielnie lub skorzystać z usług profesjonalnego serwisu narciarskiego.

3. Ostrzenie krawędzi: sprawdź stan krawędzi nart i w razie potrzeby skorzystaj z usług serwisu narciarskiego, aby odpowiednio je naostrzyć. Ostre krawędzie zapewnią lepszą kontrolę i stabilność podczas jazdy.

4. Regulacja wiązań: przed sezonem narciarskim warto sprawdzić i ewentualnie dostosować ustawienia wiązań do swojej wagi, umiejętności jazdy i preferencji. Możesz skonsultować się z doświadczonym serwisantem narciarskim, aby dokonać odpowiednich regulacji.

5. Sprawdzenie ogólnego stanu: przed rozpoczęciem sezonu dokładnie obejrzyj narty pod kątem ewentualnych uszkodzeń, pęknięć czy luzów w wiązaniach. W razie potrzeby skonsultuj się z profesjonalistą, aby naprawić wszelkie usterki.

Pamiętaj, że odpowiednie przygotowanie nart zjazdowych przed sezonem narciarskim pozwoli ci cieszyć się bezpieczną i komfortową jazdą na stoku.



Jakie ubezpieczenie warto wykupić przed wyjazdem na narty?

31

Przed wyjazdem na narty warto rozważyć wykupienie następujących ubezpieczeń:

1. Ubezpieczenie narciarskie KL i NNW z rozszerzeniem SKI

- zapewnia ochronę w przypadku wypadku na stoku, w tym pokrycie kosztów leczenia, transportu medycznego czy ewakuacji z góry.

2. Ubezpieczenie od kosztów rezygnacji z wyjazdu

- chroni przed stratami finansowymi w przypadku konieczności odwołania wyjazdu z powodu nagłego zdarzenia losowego.

3. Ubezpieczenie bagażu - w razie zgubienia, uszkodzenia lub kradzieży bagażu podczas podróży.

4. Ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej

- w razie spowodowania przez siebie szkody innym osobom lub ich mieniu podczas praktykowania sportów zimowych.

Warto również sprawdzić, czy ubezpieczenie zdrowotne obejmuje leczenie za granicą oraz czy zawiera klauzulę dotyczącą sportów ekstremalnych, takich jak narciarstwo.

Dobrze jest skonsultować się z agentem ubezpieczeniowym, aby dobrać odpowiednie polisy do swoich potrzeb i planowanego wyjazdu na narty.



Podsumowanie

32

W moim e-booku poruszam wiele tematów nurtujących tych rodziców, którzy pragną nauczyć swoje dzieci jazdy na nartach.

Pomagam im krok po kroku przejść przez każdy proces wyboru i decyzji związanej z rozpoczęciem etapu szkoleniowego ich pociech.

Jeśli w czymś mogę jeszcze pomóc, albo pojawią się inne wątpliwości, to bardzo proszę o kontakt.

Postaram się, wszystkie te wątpliwości rozwiązać, a bardziej szczegółowo i obszernie zagadnienie nauki jazdy dzieci na nartach przedstawię w swoim kursie, który gotowy będzie już na początku września 2024.

Paulina

Do zobaczenia niebawem na stoku!

boboski.com



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com





Opinie

33

Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com

Aleksandra Pobudejska poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
24 października 2023

Pani Instruktor pełna pasji i zaangażowania. Polecam!

1

Elżbieta Skoczeń Wizażystka i Osobista Stylistka poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
5 dni

Paulina to petarda!!! W życiu nie sądziłam, że JA założę narty. No cóż podczas nauki więcej było upadków, siniaków niż wzlotów ale dzięki Paulinie narty mi już nie straszne są. Dziękuję za cierpliwość do mojej osoby:))) Polecam gorąco lekcje szusowania u Pauliny.

1 komentarz

Aleksandra Cyła poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
26 października 2023

Najlepiej prowadzone zajęcia grupowe i indywidualne! Nie sądziłam, że mogę tak łatwo nauczyć się jeździć na nartach. Jest to pasja, która dzięki boboski.com zostanie ze mną już na zawsze. 🥰🥰 Gorąco polecam!

1

Magdalena Okrasinska poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
29 października 2023

Z całego serca polecam, ogromną cierpliwość i podejście całkowicie indywidualne 🥰 jak najbardziej moje oczekiwania zostały spełnione. Dziękuję 🥰

1

Nikola Mróz poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
27 października 2023

Pani Paulina to złota osoba! pomogła mi spełnić marzenie o nauce jazdy na nartach- to nie jest wcale takie trudne :D sprawdźcie sami- a nie zawiedziecie się! 🥰

1

Marta Dębska poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
3 listopada 2023

Profesjonalizm i zaangażowanie. Ciepłe i przyjazne podejście do dzieci. Gorąco polecam!

1

Grzegorz Swiniarski poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
3 listopada 2023

Polecam 🥰 Bardzo fajne wyjazdy, ciekawe lokalizacje, indywidualne podejście, dzieciaki zadowolone 🥰

1 komentarz

Magdalena Zakrzewska poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
17 listopada 2023

Polecam, pełen profesjonalizm i zaangażowanie 🥰

1 komentarz

Edytka Polak poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
20 listopada 2023

Polecam wszystkim ,pełen profesjonalizm i obsługa na 5 +

1 komentarz

Marcin Szwedzicki poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
29 stycznia

Polecam w 100%. Doskonałe podejście, życzliwość i profesjonalizm

1 komentarz

Łukasz Bojanowski poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
7 lutego

Polecam 🥰 i zachęcam do nauki jazdy na nartach 🏂

1 komentarz

Anna Maria Jończyk-Meerhof poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
9 marca o 15:11

Paulina to prawdziwa mistrzyni w nauczaniu jazdy na nartach! Jej niezrównane umiejętności, połączone z niebывалым zaangażowaniem, sprawiają, że każda lekcja przeobraża się w fascynującą przygodę. Doskonałość technik nauczania, połączona z fantastycznym podejściem do uczniów w każdym przedziale wiekowym, owocuje znakomitymi rezultatami. Dzieci pod jej opieką szybko stają się pewnymi siebie i świetnie przygotowanymi narciarzami. Paulina łączy w sobie doświadczenie i pasję, co w... Wyświetli więcej

1 komentarz

Monika Hovius poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
21 listopada 2023

Paulina jest przemiła osoba , profesjonalna i umiająca przekazać wiedzę, polecam serdecznie 🥰🥰

1 komentarz

Klaudiusz Stoszek poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
29 listopada 2023

Jak chceś aby Twoje dziecko jeździło po śniegu z wielką radością i najlepszymi umiejętnościami to polecam nauczyć się tego u Pauliny. Mega przygoda i wiedza

1 komentarz

Małgorzata Olszewska poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
26 listopada 2023

Pierwsze koty za ploty. Pani Paulina potrafi przekonać do jazdy, nieprzekonanych. Dzis Klarcia pierwszy raz zjechała ze stoku. Wrocila zadowolona i chetna do kolejnych lekcji. Polecam!

1 komentarz

Dobre relacje z nastolatkiem poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
2 grudnia 2023

Pani Paulina jest fantastyczną instruktorką narciarstwa dla dzieci! Jej zaangażowanie, cierpliwość i umiejętności sprawiają, że nauka jazdy na nartach staje się prawdziwą przyjemnością. Jej pozytywne podejście do nauczania i zdolność do nawiązywania relacji sprawiają, że każda lekcja to jedna wielka przygoda. Dzięki niej dzieci szybko nabierają pewności siebie na nartach i z dużą swobodą poruszają się po stoku. Pani Paulina doskonale rozumie potrzeby każdego dziecka. Zawsze j... Wyświetli więcej

1 komentarz

Marzena Bosse poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
3 stycznia

Pani Paulina jest wspaniałą instruktorką jazdy na nartach ! Jej cierpliwość i umiejętności przekazywania wiedzy sprawiają , że nauka staje się przyjemna . Zawsze gotowa do pracy i pełna pozytywnej energii . Dzięki niej moje dziecko nauczyło się wielu nowych Technik i poprawiło swoje umiejętności . GORACO POLECAM !!!

1 komentarz

Dorota Pawlik Keber poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
19 stycznia

Paulina uczy jazdy na nartach z niesamowitą lekkością i zaangażowaniem 🥰 Pełen profesjonalizm, wspaniałe podejście do dzieci w każdym wieku, a przy tym ogrom pozytywnej energii i efekt w postaci dzieci świetnie jeżdżących na nartach. Niezwykła kombinacja doświadczenia, pasji i umiejętności. Polecam z ❤️

2 komentarze

Starszy Nadszyszkownik poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
27 stycznia

W przyjaznej atmosferze zawsze osiąga sukces edukacyjny z młodymi adeptami narciarstwa, czy z zagorzałymi entuzjastami dwóch dekad na śniegu.

1

Gosia Cy poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
14 lutego

Polecam, świetne podejście do najmłodszych adeptów narciarstwa!

1 komentarz

Monika Omnia poleca stronę **Paulina Hejn-Kępkiewicz, boboski.com**
22 listopada 2023

Cudowny człowiek i świetny instruktor! ❤️ Bez jej pomocy moja rodzina polamałaby nie tylko narty... 🥰 Serdecznie polecam współpracę! 🥰

1 komentarz



PODOBAŁ CI SIĘ TEN E-BOOK?

Udostępnij go proszę na swoich social mediach!

Paulina

boboski.com



Paulina Hejn-Kępkiewicz, www.jedziesz.com