



## Niezbędnik Małego i Dużego Łyżwiarza na łyżwiarskie warsztaty letnie 2018 w Poznaniu

### 1. Ubrania:

- kilka par **ciepłych** dresowych spodni, w tym jedne nieprzemakalne
  - odpowiednia liczba skarpetek, w tym długich, żeby dzieci nie miały tydek poobcieranych przez łyżwy
  - przynajmniej 2 bluzy – pod kątem treningów na lodzie, mile widziana odzież termiczna, polary – nie polecamy krępujących ruchy kurtek
  - kurtka na lód – sportowa, niekrępująca ruchów
  - ciepły sweter
  - t-shirty, koszulki sportowe – do zajęć imitacyjnych, tańca, gier i zabaw
  - obuwie sportowe (nie trampki!) – obowiązek zmiany obuwia przed wejściem do sal – dzieci powinny mieć oddzielne buty do ćwiczeń w sali, oddzielne do chodzenia i oddzielne do przebywania w hotelu
  - rękawiczki pięciopalczone (**dwie pary!**)
  - czapka/ opaska na lód,
  - legginsy, getry – mile widziane
- (Poznań): temperatura na lodowisku to 8-11 stopni Celsjusza

\*o rzeczach oczywistych (takich jak zmiany bielizny) nie wspominamy – ponieważ to wszystko doskonale Państwo wiedzą 😊

### 2. Pozostały sprzęt i użyteczne rzeczy:

- **łyżwy figurowe (z ząbkami)** – buty z twardej skóry (jeśli łyżwy są nowe, to przed wyjazdem trzeba je naostrzyć w fachowym serwisie – ostrzenie w sklepach ogólnosportowych nie jest polecane), dobrze też pójść w nich parę razy pojeździć – „rozjeździć” je, żeby nie odczuwać dyskomfortu; jeśli mają Państwo wątpliwości, jakie łyżwy kupić, z chęcią doradzimy
- **ochraniacze na łyżwy (płyzy)** – do przejścia z szatni na lodowisko
- **dwie (wygodne) torby bądź plecaki** – jedną dzieci zostawią w zamkniętej szatni na lodowisku, drugą będą nosiły ze sobą na zajęcia
- **mata do ćwiczeń/ stretchingu** – do kupienia w każdym sklepie sportowym, jak również w hipermarketach, nie musi być profesjonalna – wystarczy zwykła karimata
- **szampon, mydło, szczotka do włosów** – rzeczy oczywiste, ale zdarza się zapomnieć
- **latarka** – mile widziana w trakcie gier terenowych lub podchodów

### 3. Czego zdecydowanie nie polecamy przywozić:

- przenośne konsole do gier typu PSP i inne → stawiamy na inne formy komunikowania się i spędzania czasu wolnego, a także nawiązywanie znajomości w „nie-wirtualnym” świecie 😊
- drogie urządzenia typu iPad → jeśli dziecko będzie miało ze sobą taki sprzęt, będziemy bezwzględnie wymagać, aby zostawał on w hotelu na czas treningów – przemieszczamy się pomiędzy lodowiskiem, hotelem i salami, i zawsze istnieje ryzyko, że takie urządzenie zostanie zapomniane
- ochraniacze na kolana i łokcie → utrudniają jazdę, powodują dyskomfort, a także wydłużają drogę hamowania

- zbyt duża ilość słodyczy → ponieważ mamy kilka treningów dziennie, ważne jest dla nas, aby Państwa dzieci jadły pełnowartościowe rzeczy, a nie „zapychały” się słodyczami.

#### **4. Co jest przez nas mile widziane:**

- książki, gry planszowe, ulubione kredki (będzie konkurs plastyczny – my oczywiście zapewniamy kredki, ale część dzieci lubi mieć swoje)

**\*\*\*Prosimy pamiętać o kartach uczestnictwa (u osób niepełnoletnich z podpisami obojga prawnych opiekunów; jeśli jest to niemożliwe, prosimy dołączyć oświadczenie o uwarunkowaniach, z powodu których podpis jest tylko jeden), danych dotyczących zdrowia dziecka oraz o legitymacjach szkolnych – jeśli takowe dzieci mają 😊\*\*\***

W razie wątpliwości, pozostajemy do Państwa dyspozycji.

Magdalena i Jacek Tascher