



LAQJIS

URBANOUTDOORS

TERVETULOA HIIHTOKOULUUN!

KÄYTÄNNÖN OHJEITA

Laskettelu on vauhdikas mutta turvallinen harrastus, kunhan tunnet ja ymmärrät rinnesäännöt ja huolehdit oikeasta varustuksesta ja asenteesta.

Maksa kurssisi / tuntisi vuokraamon kassalle ennen kurssin / tunnin alkua
Hiihtokoulun / alamäkiluistelukoulun hinnat sisältävät hissilipun opetuksen ajaksi
Kursseille osallistuville välinevuokra on 10 € / kerta (ei koske twintip-suksia)
Ensimmäisellä kerralla kokoonnutaan vuokraamoon

Rinneturvallisuusohjeet

Tutustu rinteiden yleisiin ohjeisiin ja käy säännöt läpi myös lapsesi kanssa. Ohjeet ovat saatavilla ilmoittautumistilaisuudessa vuokraamossa/lipunmyynnissä sekä rinteessä. Ohjeisiin voi tutustua myös verkossa www.ski.fi/rinneturvallisuus. Tarkasta myös että hiihtokouluun tulevalle on asianmukainen vakuutus.

Vaatetus ja varusteet

Tarkistathan ennen hiihtokouluun tuloa, että hiihtokouluun tulevalle lapsella on riittävän lämmin ja muutenkin sään mukainen vaatetus ja että lasketteluvarusteet ovat hänelle sopivat. Tarkista huolellisesti, että suksien siteet toimivat. Tarkista myös, että monot ovat sopivan kokoiset. Jos et ole varma, vuokraamosta saat apua.

Turvavarusteista tärkein on kypärä. Kypärän käyttö on pakollinen kaikilla tunneilla ja kursseilla. Freestyle- ja ratalaskukursseille ja -tunneille suositellaan lisäksi myös selkäpanssaria. KINOS Freestyle Ski Campin laskijoille suositellaan twintip-suksia, erityisesti jatkokursseilla (2- ja 3-taso) ne ovat tarpeelliset. Lisäksi on hyvä muistaa, että freestyleden eri osa-alueet aiheuttavat välineisiin normaalista rinnelaskusta poikkeavaa rasitusta ja kulumista, esimerkiksi kanttien tylsymistä ja mahdollisia naarmuja.

Vältä pitkiä kaulaliinoja, roikkuvia henkseleitä ja löysiä vaatteita, jotka voivat tarttua hiihtohissiin. Älä pue lapsellesi liukkaita vaatteita, esim. kurahousuja. Rinnettä hallitsemattomasti liukuva lapsi on turvallisuusriski itselleen ja muille. Liukkailla hanskoilla on vaikea käyttää hiihtohissiä. Oikein pukeutuneina laskettelemme joka säällä.

Hiihtotunti

Varaa hyvin aikaa jos vuokraat välineet tunnille.

Tuo lapsi ajoissa hiihtotunnille. Opetus aloitetaan täsmällisesti. Nouda lapsi heti tunnin päättyessä, mikäli hän ei ole tottunut vielä itsenäisesti liikkumaan rinteessä tai sen ulkopuolella. Tunnin aikana hiihdonopettajat keskittyvät lasten opettamiseen. On todettu, että lapsi keskittyy paremmin, kun vanhemmat eivät ole näköpiirissä. Vanhemmat voivat seurata tunteja rinnekahvilasta.

Sairaudet ja poissaolot

Jos lapsella on allergia, astma tai muu sairaus, joka pitää ottaa huomioon, kerro siitä tunnin/kurssin varauksen yhteydessä.

Mikäli lapsi joutuu olemaan poissa tunnilta sairastumisen vuoksi, pyrimme parhaamme mukaan järjestämään hänelle korvaavan tunnin tai lääkärintodistusta vastaan palautamme käyttämättömän tunnin/kurssin hinnan.

Yhteystiedot

Hiihtokoulun tsto avoinna: rinteiden aukioloaikojen mukaan, katso tarkemmat ajat

<http://www.laajis.fi/hiihtokeskus/aukioloajat/>

puh: 0207 436 437

e-mail: hiihtokoulu@laajis.fi

<http://www.laajis.fi/hiihtokoulu>



Werneristä Kinokseen - Treenipolku



LumiWerner
LautaWerner 1

VauhtiWerner
LautaWerner 2



Alppi Camp
Freestyle Ski Camp
Freestyle Snowboard Camp

