



TERVETULOA VUODEN 2019 HIIHTOKOULUUN!

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

Käytännön ohjeita

- Maksa kurssisi/tuntisi etukäteen.
- Hiihtokoulun / alamäkiliuistelukoulun hinnat sisältävät hissilipun opetuksen ajaksi
- Kurseille osallistuvilla välinevuokra on 10 € / kerta (ei koske twintip-suksia)
- Ensimmäisellä kerralla kokoonnutaan aina vuokraamoon hiihtokoulun tiskin eteen
- Hiihtokoulutunnin jälkeen Laajis tarjoaa samalle päivälle kurssille osallistuneelle ”jatkoajan”, eli välineet ja hissilipun 50% alennuksella.

Rinneturvallisuusohjeet

Tutustu rinteiden yleisiin ohjeisiin ja käy säännöt läpi myös lapsesi kanssa. Ohjeisiin voi tutustua vuokraamossa tai Laajiksen nettisivuilla. Vanhempien on hyvä käydä säännöt läpi hiihtokouluun tulevien lastensa kanssa. 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 lasketteluvälineet 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 pakollista kaikille hiihtokouluun tuleville.** Freestyle- ja ratalaskukursseille ja -tunneille suositellaan lisäksi myös selkäpanssaria.

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**, pakkasrajat huomioiden.

Freestyle laskijoille suositellaan twintip-suksia, erityisesti jatkokursseilla ne ovat tarpeelliset. Lisäksi on hyvä muistaa, että freestylen eri osa-alueet aiheuttavat välineisiin normaalista rinkelaskusta poikkeavaa rasitusta ja kulumista, esimerkiksi kanttien tylsymistä ja mahdollisia naarmuja.

Hiihtotunti: Valmistautuminen, sen aikana ja tunnin jälkeen

Tuo lapsi ajoissa hiihtotunnille. Opetus aloitetaan täsmällisesti. Varaa siis riittävästi aikaa, jos vuokraat välineet tunnille. Ole **VARUSTEIDEN KANSSA vähintään 5 minuuttia ennen opetuksen alkua valmiina**. 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 ja vielä parempi vaihtoehto on mennä itsekkin laskemaan. Laskettelu on koko perheen harrastus. Kysy vanhemmille suunnattuja tarjouksia opetuksen ajalle vuokraamosta!

Erityisvaatimukset, sairaudet ja poissaolot

Jos lapsella on allergia, astma tai muu sairaus, joka pitää ottaa huomioon, kerro siitä tunnin/kurssin varauksen yhteydessä. Laajiksen hiihtokoulu tarjoaa myös erityistä tukea tarvitsevien laskettelukursseja. Erityiskursseilla lapsilla tulee olla oma avustaja / vanhempi mukana auttamassa.

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 toimisto on avoinna rinteiden aukioloaikojen mukaan, katso tarkemmat ajat Laajiksen nettisivuilta. Hiihtokoulun palvelutiski löytyy vuokraamosta. Myös vuokraamon henkilökunta auttaa ja neuvoo mielellään.

Hiihtokoulun yhteystiedot:

Ota yhteyttä kauden aikana kiireellisissä asioissa vuokraamoon: 0207 436 437

Voit tavoitella hiihtokoulua myös suoraan numerosta: 0207 436 438

Sähköposti: hiihtokoulu@laajis.fi

Hiihtokoulun nettisivut: www.laajis.fi/hiihtokoulu