Lietuvos greitojo čiuožimo asociacija

SPORTO RĖMIMO FONDAS
Įkvėpti judėti

PROGRAMA „ČIUOŽIMAS – MŪSŲ LAISVALAIKIS“

ATMINTINĖ DALYVIAMS

APRANGA IR INVENTORIUS

1. Plona striukė arba šiltas megztinis
2. Vidutiniškai šiltos kelnės
3. Plona kepurė
4. Pirštinės
5. Pačiūžos. Jos išduodamos Akropolio ledo nuomos punkte. Turintiems nuosavas pačiūžas – rekomenduojama pagaląsti.

APSAUGOS

1. Šalmas - privaloma
2. Pirštinės - privaloma
3. Apsaugos ant kelių - rekomenduojama
4. Apsaugos ant alkūnių - rekomenduojama

PAPILDOMAI

1. Jeigu vaikas linkęs gausiai prakaituoti, šaltuoju metų laiku būtina turėti papildomą kepurę.
2. Jeigu vaikas čiuoždamas ne vieną kartą griūna ant ledo, pirštinės sudrėksta. Todėl rekomenduojama visada visada turėti atsargines pirštines.
3. Kadangi vaikai ant ledo aktyviai juda 45 minutes, po čiuožimo sesijos atsiranda troškulys. Todėl vaikams rekomenduojama turėti gertuvę su vandeniu.
4. Vaikų ir lydinčių pedagogų patogumui, kiekvienas vaikas turi turėti nedidelę kuprinę susidėti aukščiau išvardintoms reikmėms.