

Встаем на лыжи!



Покорять горнолыжные склоны для краснополянских ребятшек, занятие такое же привычное, как и для взрослых. Но что делать родителям, которые только планируют поставить свое чадо на лыжи или сноуборд? Как понять, что ребенок готов? Брать оборудование в прокат или покупать? С чего начинать? Найти ответы на эти и другие вопросы читателям «Краснополянской Правды» поможет мастер спорта по горным лыжам, тренер, основатель горнолыжного клуба «Kids Snow» Елена Шлапак.

— Я родилась на Камчатке, развлечений особо не было, катались на лыжах, так что начала покорять горнолыжные спуски в пять лет. Получается стаж — четверть века. Тренерской работой занимаюсь уже 11-ый год, — рассказывает Елена.

Итак, вопрос первый: «Что выбрать: лыжи или сноуборд?»

Начать кататься специалисты все-таки советуют с горных лыж. Ребенку, да и взрослому человеку интуитивно более понятно стоять и двигаться на двух ногах.

— Заниматься горными лыжами ребятки в принципе могут начать с трех лет. Конечно, это зависит от ребенка. Если заметили в малыше желание, найдите горнолыжные ботиночки, лыжи, и наденьте на ребенка. Путь он попробует в них просто походить, даже по дому. Если увидите, что нет дискомфорта, а появился интерес, можно отправляться на склон, — объясняет Елена Шлапак.

Что касается сноуборда, то сейчас существуют методики, по которым осваивать «доску» дети могут с четырех-пяти

лет. Но оптимальным возрастом опробовать этот вид спорта считается восемь.

— Сделав первые шаги на горных лыжах — проще, однако, чтобы достичь хорошей техники и уровня катания, необходимо долго заниматься и совершенствоваться, желательно в компании инструктора или тренера. Со сноубордом ситуация противоположная. Освоить его — сложнее, зато совершенствовать навыки можно самостоятельно, достаточно просто постоянно «накатывать» опыт, — рассказывает тренер.

С чего же все-таки начать?

Прежде всего — с поиска инструктора или тренера. Чем они отличаются? Инструктора обычно проводят единичные занятия, а тренера ведут секции, которые ребятки планомерно посещают несколько раз в неделю, осваивая лыжи и сноуборды более профессионально. Пытаться поставить ребенка на лыжи самостоятельно — не самая лучшая идея. Лучше всего, если родители оставят малыша с тренером один на один, а сами бу-

дут наблюдать за занятиями со стороны. В отсутствие родителей дети ведут себя совсем по-другому. Сегодня для юных любителей лыж в Красной Поляне работает муниципальное учреждение — спортивная школа № 14. Заниматься в ней можно начиная с восьми лет. Для тех, кто хочет освоить горные лыжи раньше — частные тренера и группы.

— В клубе «Kids Snow» мы занимаемся с ребятами, начиная с трех лет. Это не просто развлечение, а настоящая спортивная секция. Занятия с малышами проходят три раза в неделю, те, кто постарше могут тренироваться 4-5 раз в неделю. Занятия продолжаются круглый год. Летом лыжи ребятам заменяют ролики, — поясняет тренер Елена Шлапак.

Выбор тренера — дело серьезное. И здесь лучше всего начать, с так называемого «сарафанного радио», отзывы других родителей лучше любых инструкторских корочек. А самое главное — тренер должен найти контакт именно с вашим ребенком.

— Особенно это важно для подростков, которые уже имеют собственное мнение. Поэтому если ваш ребенок отрез отказывается ходить на занятия, задумайтесь — нужно ли его заставлять, — предупреждает тренер.

Желание есть, тренер определен. Дело за оборудованием!

Прежде всего — позаботьтесь о безопасности. Шлемы и защита спины — обязательны! Что касается лыж, то их подбирают на 10-15 сантиметров ниже роста ребенка. На первое время достаточно самых простых и легких.

— Пока ребенок только пробует кататься на горных лыжах, нет необходимости покупать ему снаряжение, можно взять в прокат. Прокатов в Красной Поляне и на курортах достаточно много, выбор оборудования велик. Самый оптимальным по цене и качеству считаю прокат GetSki, — отмечает Елена Шлапак.

Что касается одежды, то здесь все довольно просто, достаточно следовать правилу многослойности. Первый слой — термобелье, которое отводит влагу. Второй — функциональный флис — куртки, полуверы, жилеты, они помогают сохранить тепло. Третий слой — самый важный — верхняя одежда, которая защищает от холода и снега, а с другой стороны выводит влагу с внутренних слоев. Самый подходящий вариант — мембранная с синтетическим утеплителем.

Автор: **Михаил Поздняков**