

# Poradnik początkującego narciarza - odpowiadamy na kluczowe pytania

Napisano dnia: 2023-01-23 19:42:06

ARTYKUŁ PARTNERSKI



**Chciałbyś rozpocząć swoją przygodę z nartami, ale nie wiesz, jak się do tego zabrać? Podpowiadamy, co wziąć ze sobą na stok i jakie narty wybrać, jeśli jesteś początkującym narciarzem.**

## Zaopatrz się w odpowiednią kurtkę i spodnie

Jeśli chcesz w komfortowych warunkach uczyć się jazdy na nartach, musisz dobrze się wyposażyć. Przede wszystkim weź ze sobą **kurtkę z odpowiednią membraną**. Na stoku oprócz mrozu grozi Ci przemoczenie. Nawet profesjonalistom zdarzają się upadki na śnieg. Jeśli dopiero się uczysz jazdy, tym bardziej możesz wylądować w śniegu. Przemoczenie ubrań i przebywanie na mrozie nie tylko nie jest przyjemne, ale grozi przeziębieniem. Jeśli wybierzesz **kurtkę z materiału, który jest nieprzemakalny, ale oddychający**, nie będziesz się o to musieć obawiać. Kurtka powinna mieć także mankiety, które zachodzą na kciuk. Takie rozwiązanie sprawia, że śnieg nie dostanie się do Twoich rękawów. Zadbaj także, **by miała kaptur i kieszenie na zamki**. Każdy z nas zabiera ze sobą podstawowe rzeczy na stok takie jak klucze, telefon czy dokumenty. Kieszenie na zamki uniemożliwiają dostanie się wody do ich wnętrza. Niezbędnym elementem stylizacji na stok są także spodnie. Muszą być długie, nieprzemakalne i nie krępować ruchów. Bardzo **dobrym pomysłem są spodnie, które można podpiąć do kurtki**. Jeśli szukasz odpowiedniego modelu, znajdziesz [różnorodne spodnie narciarskie w sklepie Sportano](#). Kolejnym przydatnym elementem może być także bielizna termoaktywna.

## Kask i gogle - podstawowe akcesoria, jakie warto wziąć ze sobą na stok

Zarówno narty i snowboard nie należą do najbezpieczniejszych sportów. Podczas nauki może dojść do różnego rodzaju wypadków. Stłuczenia, kontuzje, to nieodzowne elementy nauki jazdy po stoku. Jednak jeśli odpowiednio się przygotujemy, możemy zminimalizować szkody. Podstawowym elementem wyposażenia jest m.in. **kask**. Dzięki niemu ochronisz głowę przed urazami, a nawet wstrząśnieniem mózgu. Pamiętaj, by miał dziurki, które umożliwiają wentylację, a także by był odpowiedniego rozmiaru. Zmierz obwód głowy równoległe nad brwiami i dopasuj odpowiedni rozmiar z tabeli. Po zapięciu kasku i potrząśnieniu głową, nie powinien się on przemieszczać. Bardzo ważne na stoku są także **gogle**. Nie tylko chronią oczy przed dostaniem się do nich śniegu i innych ciał obcych, ale także osłaniają przed silnym wiatrem i nadmiernym promieniowaniem. Na ośnieżonym stoku, często odbijające się promienie słoneczne od białego puchu sprawiają, że mrużymy oczy. Dzięki goglom widzimy lepiej w różnych warunkach oświetleniowych. Dobra widoczność jest bardzo ważna dla naszego bezpieczeństwa, nie można tego lekceważyć. Wybierając się na stok, nie zapominaj także o **nieprzemakalnych rękawiczkach**, które nie będą krępować ruchów. Jeśli jesteś początkującą osobą w tym sporcie, dobrym pomysłem jest także **zakup polisy ubezpieczeniowej** w razie wypadku. Nie jest to drogie, a może naprawdę pomóc. Jest to

rozwiązanie przydatne, zwłaszcza gdy wybierasz się na narty za granicę. Wiele firm oferuje ubezpieczenia nie tylko NWW czy OC, ale także uwzględniające np. kwarantannę w związku z pandemią COVID 19.



## Jakie narty dla początkujących wybrać?

W sklepach znajdziesz wiele różnych modeli nart. Jak wybrać idealnego [narty dla początkujących](#) narciarzy? Ważne będą nie tylko takie parametry jak wzrost i waga. Na początek zdecydowanie najlepiej wybrać **narty miękkie**, które skręcają się poprzecznie bez problemu. Jeśli chodzi o długość, koniec nart powinien sięgać brody lub nosa. Krótkie narty lepiej pozwalają kontrolować skręty, powinny też być **szersze**, by była bardziej przyczepne do podłoża. Szerokość w środkowej części narty powinna wynosić 70-85 mm. Pamiętaj, że odpowiednio dobrane narty to nie wszystko. Będziesz potrzebować także butów i kijków. Sprzęt to oczywiście nie wszystko. Niezbędna jest także wiedza i praktyka. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest **nauka pod okiem wykwalifikowanego instruktora**, który nauczy prawidłowej techniki. Odpowiednie przygotowanie umożliwi Ci nie tylko świetną naukę i zabawę, ale także bezpieczeństwo.