

# Narciarska CHECKLISTA TO-DO

## SPRZĘT I BEZPIECZEŃSTWO

- NARTY PO SERWISIE (KRAWĘDZIE, ŚLIZGI, SMAROWANIE)
- WIAZANIA USTAWIONE POD WAGĘ I POZIOM JAZDY
- BUTY SPRAWDZONE – KLAMRY DZIAŁAJĄ, WKŁADKA WYGODNA
- KASK BEZ PEKNIĘĆ, GOGLE Z DOBRĄ WIDOCZNOŚCIĄ
- RĘKAWICE, OCHRANIACZE, BUFF/KOMINIARKA SPAKOWANE



## SUPLEMENTACJA I JEDZENIE

- ZESTAW SUPLEMENTÓW FLEXUS SHOTS
- ZDROWE PRZEKĄSKI NA STOK I DROGĘ
- ELEKTROLITY I NAPOJE NAWADNIAJĄCE
- ZESTAW „RATUNKOWY”: WODA, SZYBKI WĘGLOWODAN, COŚ CIEPŁEGO



## PLAN NA PIERWSZY DZIEŃ NA STOKU

- 7-10 MINUT ROZGRZEWKI (BIODRA, CORE, STAW SKOKOWY)
- SPOKOJNE ROZJEŹDŻENIE NA ŁATWIEJSZYCH TRASACH
- KONTROLA TECHNIKI ZAMIAST PRĘDKOŚCI
- UNIKANIE „SZARPANYCH” ZJAZDÓW NA STARCIE
- KRÓTSZA SESJA - ADAPTACJA ZAMIAST REKORDÓW

