

Valmistautuminen leijahiihtokurssille

Leijahiihtokurssilla perehdytään leijoihin, niiden käsittelyyn, liikkumiseen suksilla tai laudalla sekä erityisesti tärkeimpänä leijailuharrastamiseen liittyvien riskien minimointiin ja hallintaan.

Kurssi antaa kurssilaiselle tiedot ja taidot lähteä TURVALLISESTI harjoittelemaan itsenäistä leijahiihtoa sekä valmiudet hankkia omiin käyttötarkoituksiin sopiva leija. Leijalla liikkuminen soveltuu erityisen hyvin mm. meren ja järvien jäille sekä esim. Lapin tunturimaastoihin. Talvikurssin jälkeen pystyt myös helpommin aloittamaan veden päällä tapahtuvan leijasurfauksen kesällä. Kurssille ei tarvita mitään kokemusta leijoista tai etukäteistietoa lennätyksestä.

Ennen kurssia kannattaa lajiin tutustua sekä www.kitesystems.net ja www.purjelautaliitto.net/kite saiteilta löytyviin turvaohjeisiin ja muuhun koulutusmateriaaliin.

Kurssi jakautuu noin 2-4 tunnin teoriaosuuteen ja 2-4 tunnin käytännön harjoittelujaksoon. Teoriaosuus ei vaadi sinulta mitään valmistautumista tai varusteita.

Käytännön harjoittelu sovitaan tuuli- ja muiden sääolosuhteiden mukaisesti erikseen. Mukaan käytännön harjoittelujaksolle tarvittavat seuraavaa:

- **Oma kypärä pääoman suojaamiseksi on pakollinen, ilman sitä et voi osallistua.** Laskettelu/lautakypärä toimii, samoin myös päähineen päälle mahtuva rullaluistin / skeitti / pyöräilykypärä.
- Kelin mukaiset **ulkoiluvaatteet**, esim lasketteluvaatteet. Liikkuessa tulee lämmin, paikallaan huilatessa helposti kylmä. Mukaan kannattaa siis ottaa paksu lämmittelytakki ja hikoilun vuoksi myös vara/vaihtovaatetta reppuun: esim. paita, sukat jne. Hanskoina toimii hyvin laskettelu hanskat.
- **Evästä ja juotavaa** kannattaa varata koko päiväksi.
- **Omat suksset/monot tai lauta/kengät**, suksilla on helpompi aloittaa kuin laudalla. Saatat myös tarvita tukevat, lämpimät ja pitäväpohjaiset talvikengät hangessa kahlaamiseksi olosuhteiden mukaan.
- Sääolojen mukaan myös laskettelulasit tai aurinkolasit saattavat olla tarpeen
- Jos sinulla on tai saat lainaksi **polvi/kyynärpääsuojat**, selkäpanssarin ja muita rullaluistelu / laskettelu / lautailu / crossisuoja, niin ota ne mukaan mukaan!
- **Oma leija ja trapetsi** on hyvä ottaa mukaan, vaikka harjoittelun alussa käytämmekin pienempiä harjoitusleijoja. *Omaan leijaan tutustuminen kannattaa aloittaa hyvissä ajoin ennen kurssia, erityisesti ohjekirjaan, puomiin, tehonsäätöön ja turvalaukaisimien toimintaan. Purkaessasi ja pakatessa leijaa pyri tekemään se samalla tavoin kuin leija oli alkuperäisesti pakattu.*



Lisätietoja info@kitesystems.net tai puhelimitse 0400 474 419 (ei tekstiviestejä tähän numeroon)