

Co nas czeka? Zajęcia na stoku pod opieką wychowawców

Grupa podstawowa: przyjazd, zakwaterowanie, podział na grupy, zapoznanie z regulaminami, przygotowanie sprzętu narciarskiego do jazdy / wypożyczenie. Zasady kodeksu narciarskiego – bezpieczeństwo i kultura jazdy na nartach, zasady zachowania się na stoku. **Zawsze rozgrzewka przed zajęciami!**

Podział na grupy pod względem zaawansowania, poruszanie się na nartach, kontrolowane upadanie, wstawanie oraz metody podchodzenia. Zapoznanie się z urządzeniami wyciągowymi – zasady korzystania.

Podstawy jazdy na nartach i snowboardzie: zwroty, śmig, bezpieczne upadanie, krok tyżwowy, jazda pługiem zjazd w linii spadku i w skos stoku, skręt równoległy – ześlizgi, skręty

Grupa bardziej zaawansowana - doskonalenie techniki jazdy:

Eliminacja błędów sylwetki + korekta, jazda synchroniczna, zjazd na krawędziach nauka i ćwiczenie zjazdu carvingowego.

Konkurs i zabawa na nartach, konkurs zjazdowy mini slalom na czas.

Gry i zabawy na śniegu, zwiedzanie Zakopanego, wjazd koleją na Gubałówkę, gry i zabawy wieczorne w świetlicy ośrodka.

Co zabrać na zimowisko ?

KOSMETYCZKA: szczoteczka i pasta do zębów, mała butelka mydła do rąk, żel pod prysznic, szampon do włosów, dla dziewczynek spinki, gumki, opaski, ręczniki, **fakultatywnie** – do aquaparku w Chochołowie: ręcznik kąpielowy cienki + strój kąpielowy, klapki basenowe + opłata 75 zł na wyjazd, wilgotne chusteczki jednorazowe, jeśli używasz, chusteczki higieniczne, woreczki na brudną odzież i bieliznę

Osobiste maseczki + mobilny żel do dezynfekcji rąk w małych opakowaniach.

ODZIEŻ: bielizna – najlepiej termiczna, koszulki z krótkim i długim rękawem (około 3 szt.), długie spodnie (minimum 2 pary), strój sportowy (dres, dziewczynki mogą zabrać legginsy, bluzy), ciepłe ubranie (bluza z polaru), ciepła kurtka, najlepiej narciarska lub snowboardowa, czapki w tym jedna pod kask (może być kominiarka), szalik, dwie pary rękawic, spodnie narciarskie lub snowboardowe, ciepłe skarpety (ze wskazaniem na snowboardowe i narciarskie), dwie pary butów, wyjeżdżający na aquapark zabierają strój kąpielowy i klapki, „wystrzałowe” ciuchy na dyskotekę :-)

AKCESORIA: gogle (ważne !), sportowe okulary przeciwsłoneczne, aktualna legitymacja szkolna, tłusty krem na mróz i UV, leki, które rodzice/opiekunowie podają Wam przy okazji codziennych, drobnych zdarzeń (ból głowy, zęba, gardła, brzucha), krople do nosa itp. ulubiona muza, maskota lub jaś -poducha do spania, swoje ulubione „planszówki” – do wspólnego grania z kolegami, pieniądze na karnety w kopercie z podpisem: imię i nazwisko - **Na Karnety** ok. 350 - 400zł przekazane do wychowawcy, prosimy by uczestnicy nie zabierali drogiego sprzętu elektronicznego, telefony najlepiej tylko w wersji podstawowej.

Oczywiście zabieramy swój lub wypożyczamy (odpłatnie) na miejscu sprzęt zimowy: narty lub snowboard, buty i koniecznie kask!!! Koszt wypożyczenia kompletu ok. 30-40 zł dziennie.

Bagaże, sprzęt narciarski najmłodszych czasem nawet ręczniki i ubrania warto podpisać imieniem, co bardzo ułatwia odnalezienie rzeczy zagubionych.

Przypominamy o możliwości przed wyjazdem wykupienia dodatkowej polisy od rezygnacji z wyjazdu lub przerwania pobytu (np. choroba, wypadek lub ważne wydarzenia rodzinne itp.).

Na zbiórce podchodzimy do kierownika wyjazdu zgłaszamy przybycie, pobieramy karteczkę z adresem ośrodka, tel. do kierownika wypoczynku. Uczestnicy na powrót otrzymują paczkę z jedzeniem.

Bardzo prosimy o spakowanie uczestników w torby turystyczne lub walizki „lotnicze” o średnich gabarytach tak by można było ułożyć bagaże na półkach w przedziale. Na wyjazdy do centrów narciarskich na miejscu mały plecaczek na rzeczy podręczne (torba na buty narciarskie itp.)

Szczegółowe, dodatkowe informacje

tel. 71 791 30 92 lub 601 641 523

lub na: turystyka@oswiata.wroc.pl

w godzinach: 10:00 – 17:00

Propozycja doboru długości nart.

