

## PORADNIK

### Co nas czeka ?

zajęcia narciarskie pod opieką wychowawców

**Grupa podstawowa:** przyjazd, zakwaterowanie, podział na grupy, regulaminy, przygotowanie sprzętu narciarskiego do jazdy / wypożyczenie. Kodeks narciarski – 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: zwroty, śmig, bezpieczne upadanie, krok łyżwowy, 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 .

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

### Co zabrać na zimowisko ?

Przybory kosmetyczne, fakultatywnie - do Chochołowa: ręcznik kąpielowy cienki + strój kąpielowy, klapki basenowe.

**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 kominiarka, szalik, dwie pary rękawic, spodnie narciarskie lub snowboardowe, ciepłe skarpety (ze wskazaniem na snowboardowe i narciarskie), dwie pary butów, „wystrzałowe” ciuchy na dyskotekę :-)

**AKCESORIA:** gogle (ważne !), sportowe okulary przeciwsłoneczne), tłusty krem na mróz i UV, lekarstwa, 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 w przedziale, ulubione „plaszówki” – do wspólnego grania z kolegami, prosimy by uczestnicy nie zabierali drogiego sprzętu elektronicznego w tym telefony.

**Przypominamy o możliwości wykupienia przed wyjazdem dodatkowej polisy od rezygnacji z udziału w imprezie turystycznej** (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 ulokować bagaże na półkach w przedziale. Na wyjazdy do centrów narciarskich na miejscu mały plecak na rzeczy podręczne (torba na buty narciarskie itp.)**

### Propozycja doboru długości nart.



Na snowboard:

Na narty:



## Uwaga !

Pieniądze na opłacenie wyjazdów i wyciągów narciarskich a także fakultatywnie na wyjazd do Term w Chochołowie - przekazujemy kierownikowi zimowiska na zbiórce na dworcu w dniu wyjazdu .  
( w kopertach podpisanych imieniem i nazwiskiem uczestnika ).

Podobnie postępujemy w przypadku kiedy chcemy przekazać do przechowania u wychowawcy kieszonkowe dla uczestnika ( koperta podpisana imieniem i nazwiskiem oraz zapisana wysokość kwoty)  
W kopertach do depozytu prosimy wkładać wyłącznie banknoty podzielone na nominały 10, 20, 50zł tak by można było wydawać uczestnikowi pieniądze bez konieczności ich rozmienniania.

Koszt indywidualny będzie zależał od ilości zjazdów w ciągu jednego dnia co najczęściej jest uzależnione od stopnia zaawansowania umiejętności narciarskich lub snowboardowych.

**Aktualna legitymacja szkolna** jest konieczna do uzyskania zniżek dla uczniów ( przejazdy PKP, PKL muzea i na wyciągach narciarskich )

### Wypożyczenie sprzętu narciarskiego na miejscu:

Jeżeli ktoś chce wypożyczyć komplet sprzętu narciarskiego na miejscu ( narty, snowboard) może to zrobić w dniu przyjazdu. Koszt wypożyczenia kompletu ok. 25zł – 30zł dziennie.

Jeżeli planujecie Państwo wypożyczyć na miejscu sprzęt narciarski to należy przed wyjazdem przesłać informację do Oświata Wrocław z podaniem wzrostu i rozmiaru buta dziecka w celu dokonania rezerwacji i dopasowania sprzętu przez wypożyczalnię.

**Kaski narciarskie - OBOWIĄZKOWE !** (najlepiej zabrać własny kask i gogle)

### Jeżeli sprzęt narciarski zabieramy ze sobą to prosimy o to by:

- narty, kije i snowboard były spięte i zapakowane w pokrowcach ( popisane imieniem )
- buty narciarskie zapakowane w pokrowcu ( popisane imieniem )

**Fakultatywnie dla chętnych** – wyjazd autokarem na Baseny Termalne w Chochołowie w czwartek w godzinach 17 – 21.00 - płatne na konto Oświata Wrocław przy zakupie skierowania - **150 zł / os.** ( bilet wstępu na 3 godziny + przejazd wynajętym autokarem)  
Minimalna liczba chętnych na wyjazd - 25 osób.

Uczestnicy jadący na baseny muszą posiadać : stroje, klapki i ręczniki kąpielowe.

Realizujemy **Polski Bon Turystyczny** ( max. – 500 zł/na jedno dziecko )

Rozliczamy w bardzo prosty sposób Bon Turystyczny – wszystko przez kontakt telefoniczny.

### Dodatkowe informacje:

w godz. 10.00 – 17.00

tel. 601 641 533 lub 601641523