

ZIMSKI ŠPORTNI DAN

ZA 6. in 8. razrede BOMO IZVEDLI V SREDO, 13.04.2022



DRSANJE



**Drsali se bomo v LEDNI DVORANI TABOR
od 10.00 do 11.30.**

PROGRAM DELA:

Na šolskem igrišču se zberemo ob 8.20., kjer se razvrstimo po skupinah, preverimo prisotnost in razdelimo malico, ki jo damo v nahrbtnik. Ko so formalnosti opravljene, gremo v koloni peš do drsališča. Pri tem upoštevajte navodila za varno hojo po pločniku in varno prečkanje cest.

Pred vhomom na drsališče kupite karto (cena drsanja znaša 2,50 €) in si izposodite drsalke, če nimate svojih (2,30 EUR stane izposoja drsalk).

Drsali se bomo od 10.00 do 11.30.

Po drsanju se ponovno zberemo pred drsališčem in se nato v koloni, peš, vrnemo v šolo, kjer se dan zaključí. Učenci, ki imate kosilo, greste na kosilo, ostali učenci pa domov. Prihod v šolo bo približno ob 12.45.

ŠD je po predmetniku obvezen.

OPREMA

Oprema za drsanje mora biti udobna in varna. Ker je drsanje povezano z nižjimi temperaturami, so priporočljiva topla oblačila. Mednje sodijo smučarsko perilo, debele nogavice, pulover, smučarska jakna (nepremočljiva), smučarske hlače (nepremočljive) in rokavice (smučarske ali navadne). Rokavice imajo tudi zaščitno vlogo, saj pri padcih preprečujejo ureznine. Zelo je priporočljiva tudi smučarska čelada, ki ublaži padce in trke, zato je pri tem športu skoraj nepogrešljiva. Za zaščito drugih delov telesa se nekateri poslužujejo tudi ščitnikov za roke, kolena in dlani. Da lahko pričnemo z drsanjem, nam manjka še zadnji pomemben del opreme – drsalke. Te morajo biti udobne, ne smejo tiščati, številka drsalk mora biti primerna, prsti morajo imeti dovolj prostora za gibanje in gleženj mora biti stabilen. Drsalke si lahko na drsališčih izposodimo, vendar je najbolje, če imamo svoje.

VARNOSTNA NAVODILA

Kot pri vsakem športu obstajajo tudi pri drsanju pravila, ki jih moramo zaradi varnosti upoštevati. Ko drsamo prosto, se drsa v nasprotni smeri urinega kazalca (razen če ni drugače določeno), pazimo na počasnejše drsalce, se ne prerivamo in ne potiskamo, se med množico drsalcev ne ustavljamo prehitro, prehitavamo po notranji strani, upoštevamo znake na drsališču, pazimo na drsalce, ki so na tleh, in jim, če je potrebno, pomagamo vstati. V primeru, da pademo, poskušamo čim hitreje vstati, da drugim ne predstavljamo ovire in da nismo v nevarnosti, da bi kdo zapeljal preko nas.

POHOD DO LEDNE DVORANE IN NAZAJ DO ŠOLE JE SESTAVNI DEL ŠPORTNEGA DNE.

ŽELIMO VAM LEP DAN

Učitelji športa.