

# TEČAJ SMUČANJA JAVORNIK 2014

**Tečaj bo trajal pet dni v času zimskih počitnic (17.2 – 21.2.2014).**

**Odhod avtobusa ob 8.00 iz avtobusne postaje Ajdovščina.**

Tu bomo otroke prevzeli in jih odpeljali na smučišče. Delo na smučišču bo organizirano v skupinah od pet do osem otrok, pod nadzorstvom usposobljenih učiteljev smučanja. Na smučišču bodo otroci imeli organiziran tople obrok, ki bo sestavljen iz npr. enolončnice in čaja. Po malici bo sledil še drugi del smučanja.

**Prihod domov predvidoma ob 15.00 (avtobusna postaja Ajdovščina).**

Smuči bodo otroci pustili na smučišču.

**Na smučišču je za vse tečajnike obvezna uporaba čelade!**

**Pomoč pri izbiri smuči:**

- Smuči naj bodo namazane in robniki nabrušeni!!!
- Preverite vezi, da so primerno nastavljene glede na velikost smučarskega čevlja, ter da je trdota primerna glede na težo otroka.
- Smuči označite z imenom in priimkom otroka.
- Smuči naj otroku segajo nekje med brado in nosom. Pri začetnikih naj bo oprema raje krajša (tudi pod brado), kot pa daljša!

**Pomoč pri izbiri palic:**

- Pazite, da bodo palice primerno dolge. To ugotovite tako, da otrok palico prime za spodnji del (pod krpljico) in postavi ročaj na tla. V tem položaju mora biti v komolčnem sklepu pravi kot.

**Pomoč pri izbiri čelade in očal:**

- Čelada je čedalje bolj nepogrešljiv del smučarske opreme. Po zakonu (ZVsmuč, 2002) je obvezno nošenje čelade le za otroke do 12. leta starosti, vendar pa jo priporočamo prav vsem smučarjem, na tečaju pa je obvezna za vse tečajnike!
- Čelada mora biti lahka in primerne velikosti. Zunanji del čelade mora biti trden in nepoškodovan, notranjost se mora dobro prilagoditi obliki glave in ušes.
- Pri nakupu smučarskih očal je priporočljivo, da se prilagodijo modelu čelade.
- Otroku naj ima dobra očala, ki so zračna, kar preprečuje rosenje stekla, hkrati pa naj omogočajo širok zorni kot pogleda.

Smučarske čevlje obvezno posušite, da ne bodo drugi dan mokri! Priporočljivo je, da ima otrok rezervne rokavice in kapo, morda tudi kakšen pulover več, če nas preseneti hud mraz.

Otrokom, ki bodo prvič na snegu, bo zelo koristilo, če bodo že predhodno doma obuli smučarske čevlje, s katerimi naj tudi čim več hodijo. S tem se bodo že pred tečajem navadili na težje premikanje, kar jim bo olajšalo sam začetek učenja smučanja. Če imate možnost, naj hodijo tudi s smučmi (v dnevni sobi), z njimi naj se obračajo ter premikajo v vseh smereh. S smučmi naj tudi vadijo vstajanje po padcu, saj iz izkušenj vemo, da je s tem kar veliko težav in slabe volje otrok, ko jim to ne gre. S predhodno vadbo bodo začetniki na snegu veliko hitreje napredovali.