



Polárník / Polárnice

V zimě na sněhu jsem jako doma. Umím lyžovat, běžkovat, jezdit na bruslích, sáňkovat nebo hrát hokej. Vím, jak se správně obléknout a co dělat, když je mně, kamarádce či kamarádovi zima.

1. **Proměna místa.** Najdu pěkné místo v přírodě. Nakreslím, jak bude vypadat ve čtyřech ročních obdobích.
2. **Hra se sněhem.** Postavím s kamarády a kamarádkami stavbu ze sněhu (např. iglú, bobovou dráhu, sochu).
3. **Bezpečnost.** Na oddílovou akci v zimním počasí se správně obléknu. Popíšu, co dělat, abych neprochladl/a, a co si počít, když je mně nebo někomu jinému zima. Předvedu, jak přivolat pomoc v nouzi.
4. **Ohleduplnost.** Jsem si vědom/a, že při hrátkách na sněhu musím být ohleduplná/ý k druhým a chovám se tak (neházím jim sních za krk, neberu čepice...). Vysvětlím šestce, proč se máme chovat ohleduplně k ostatním.
5. **Zimní sportování.** Půjdu bobovat či sáňkovat.
6. **Sjezdovky nebo snowboard.** Samostatně si nazuju i vyzuju boty. Vím, jak je mít utažené, pokud nemám sílu na jejich zapnutí, dokážu požádat o pomoc. Nasadím i sundám lyže (snowboard) a správně nasadím helmu (příp. páteřák). Samostatně a bezpečně nastoupím na vleč či lanovku, vyjedu nahoru a vystoupím. Bezpečně sjezu modrou sjezdovku. Pokud spadnu, postavím se.
7. **Běžky.** Samostatně si zapnu i sundám běžky. Během jednoho dne ujedu alespoň 12 km. Vyjdu kopec stromečkem nebo bokem, při klesání přibrzdím pluhem. Pokud spadnu, postavím se.
8. **Bruslení.** Samostatně si brusle obuju a zuji. Předvedu jízdu na bruslích popředu i pozadu, zastavím bez nárazu do mantinelu.
9. **Zimní atletika.** Udělám kotrmelec, uběhnu v hlubokém sněhu asi 50 metrů, hodím úspěšně sněhovou koulí na cíl, skočím do sněhu.
10. **Závod.** Zúčastním se libovolného zimního závodu nebo soutěže (sjezdovky, běžky, hokej...).



Splněno dne:

Podpis vedení oddílu: