



Postaw „Pierwsze kroki na śniegu”

2017-01-28

Poprawne stanie i jazda na nartach lub snowboardzie, bezpieczne upadanie, skręcanie i hamowanie - takie umiejętności zdobędą uczestnicy miejskiego projektu „Pierwsze kroki na śniegu”. Jest on przeznaczony dla uczniów krakowskich szkół podstawowych, którzy chcieliby nauczyć się jeździć na nartach lub snowboardzie. Udział w zajęciach jest bezpłatny. Zapraszamy do zapisów, liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń!

Gmina Miejska Kraków, wychodząc naprzeciw rosnącemu zainteresowaniu aktywnym spędzaniem czasu oraz chcąc popularyzować najróżniejsze formy aktywności fizycznej wśród dzieci i młodzieży, organizuje bezpłatne kursy przybliżające im sporty zimowe.

Podczas zajęć, pod okiem wykwalifikowanych instruktorów, dzieci będą poznawały technikę jazdy na nartach lub snowboardzie m.in. odpowiednie stanie na nartach/snowboardzie, naukę bezpiecznego upadania i wreszcie naukę jazdy, skręcania, hamowania i zasad bezpiecznego zachowania na stoku. Ćwiczenia oraz program kursu będą zgodne z programem nauczania narciarstwa/snowboardu Polskiego Związku Narciarskiego.

Program ma na celu przekazać pełną wiedzę i umiejętności potrzebne do samodzielnego i bezpiecznego uprawiania tych dyscyplin zimowych.

Program będzie realizowany w dwóch etapach:

1. Zajęcia indywidualne – każdy uczestnik **od 6 do 10 lutego** będzie mógł uczestniczyć w bezpłatnych dwugodzinnych zajęciach szkoleniowych na stoku narciarskim, prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów, na które uczestnicy dojeżdżają pod opieką rodzica/opiekuna prawnego. Uczestnik programu otrzyma karnet, aby mógł spędzić czas na stoku narciarskim pod opieką rodzica/opiekuna prawnego lub skorzystać z zajęć nauki jazdy na nartach prowadzonych przez instruktorów zatrudnionych w Międzyszkolnym Ośrodku Sportowym Kraków Zachód. Każdy uczestnik może pobrać w trakcie dnia tylko jeden karnet na jeden blok uprawniający go do dwugodzinnego korzystania z wyciągów stacji narciarskiej oraz do skorzystania z wypożyczalni sprzętu narciarskiego znajdującej się na terenie stacji bez żadnych opłat. Karnety można pobrać w kasie stacji narciarskiej za okazaniem aktualnej uczniowskiej legitymacji szkolnej wystawionej przez szkołę z terenu Gminy Miejskiej Kraków. Po zajęciach dla każdego uczestnika programu przewidziany jest kubek gorącej herbaty. Zajęcia będą realizowane codziennie w czterech dwugodzinnych blokach w godzinach, od 10.00 - 18.00:

- pierwszy blok - godzina 10.00 - 12.00,
- drugi blok - godzina 12.00 - 14.00,
- trzeci blok - godzina 14.00 - 16.00,
- czwarty blok - godzina 16.00 - 18.00.

Ilość miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń na stoku. Na jeden blok zajęć zaplanowano maksymalnie 50 karnetów dla uczestników programu do pobrania w kasie stacji narciarskiej.

Udział w zajęciach jest **bezpłatny**, rodzice/prawni opiekunowie zapewniają wyłącznie transport



dzieci do stacji narciarskiej i z powrotem.

2. Zajęcia zorganizowane dla szkół między **13 lutego a 12 kwietnia** dla uczniów klas IV – V krakowskich szkół podstawowych. Każdy uczestnik będzie brał udział w 5 wyjazdach szkoleniowych na stok narciarski, gdzie każdorazowo będzie uczestniczył w 90-minutowej nauce jazdy na nartach/snowboardzie (2 lekcje po 45 min każda). Zgłoszenia szkół są przyjmowane przez zakładkę na stronie internetowej www.moswschod.pl, gdzie jest dostępny panel wyboru rezerwacji harmonogramu. Zgłoszeń można dokonywać do momentu wyczerpania wolnych miejsc. Gmina Miejska Karków zapewnia: transport dla uczestników, karnety na wyciągi, wypożyczenie kompletnego sprzętu narciarskiego wraz z kaskiem, instruktorów narciarstwa/snowboardu oraz ciepły napój dla uczestników programu. Szczegóły w [regulaminie programu](#).