

TALVILIIKUNTAOHJEET

Yläkoulussa nautimme talviliikunnasta seuraavien kuukausien aikana luistelun ja laskettelu/hiihdon parissa. Laskettelu/hiihto tapahtuu Laajavuoren hiihtokeskus Laajiksessa ja luistelu Viitaniemen tekojäällä (Nisulan monttu).

Laskettelu- ja luisteluvarusteita voi säilyttää koulupäivän aikana liikuntasalin aulan naulakoissa. Muista nimetä omat varusteesi!

LUISTELU

Luistelua varten oppilaalla tulee olla luistimet - tarvittaessa voi lainata koululta. Luisteluvarusteet (mailat, kypärät, lainaluistimet) löytyvät Viitaniemestä varastosta. Jäällä käytämme **kypärää**. Halutessaan oppilas voi ottaa oman kypärän mukaan. Ota kypärän alle mahtuva ohut pipo/tuubihuivi! Luisteluun tulee pukeutua säänmukaisesti liikuntavarusteisiin (toppa-/kuorihousut ja kevyttoppatakki, hanskat), ja siten että voit tarvittaessa vähentää vaatetusta kevyemmälle (pelatessa tulee usein lämmin, jopa hiki).

LASKETTELU & HIIHTO

Laskettelussa opettaja opastaa aloittelijoita ja muita ohjausta tarvitsevia suksilla, jolloin kokeneimmat laskijat (tsekkaamme tason tunnin alussa) saavat pääosin lasketella/lautaila itsenäisesti pareittain/pienryhmissä rinnesääntöjä noudattaen. Oppilas voi laskea omalla laudalla, mikäli pärjää itsenäisesti hississä ja rinteessä, muutoin opettelemme rinnesuksien käyttöä. **Maastohiihto** tapahtuu itsenäisesti Laajavuorella, ellei koko ryhmä halua hiihtää. Mikäli oppilas haluaa hiihtää maastossa, tulee siitä sopia opettajan kanssa hyvissä ajoin.

Siirtyminen Laajavuoreen: Opettaja antaa liput linja-autoa (linja-auto NRO 25) varten sekä meno- että poistulomatkalta. (Huoltaja voi halutessaan kuljettaa oppilaan kumpaankin suuntaan. Ilmoita siitä opelle!)

7CDF 8.1. & 15.1. klo 11.45-13.00

(Linkki NRO 25 klo 11.25 keskustasta. Nähdään koulun pukuhuoneella klo 11.20! Laajavuoresta lähdemme klo 12.45 Palokasta)

8BCE 10.1. & 17.1.

klo 11.45-13.00 (HUOM! 8En oppilaat menkää syömään heti klo 11.00)

(Linkki NRO 25 klo 11.25 keskustasta. Nähdään koulun pukuhuoneella klo 11.20! Laajavuoresta lähdemme klo 12.45 Palokasta)

Varusteet ja vaatetus:

- Mikäli oppilaalla on omat laskettelu-/lautailuvälineet, ne kannattaa ottaa mukaan. Tarvittaessa suksia, sauvoja, monoja, laseja ja kypäriä saa lainata koululta. **Kypärä** on ehto rinteeseen pääsemiselle. Ota kypärän alle sopiva kypärämyssy mukaan!
- Kerrospukeutuminen pitää lämpimänä: lämmintä hengittävää materiaalia (mieluiten villa tai tekninen aluskerrasto) alimmaksi kerrokseksi, päälle vettä hylkivät ja tuulta pitävät toppa-/kuorivaatteet.
- Ei pitkiä kaulahuiveja tms. roikkuvaa, joka voisi takertua hissivaijeriin kiinni. Myös pitkät hiukset on syytä laittaa kiinni.
- Käteen pitävät ja lämpimät hanskat tai rukkaset. Pitkät sukat ehkäisevät hiertymiä.

Rinnesäännöt:

- Lasketaan vain merkityillä rinteillä.
- Nopeampi laskija väistää hitaampaa laskijaa sekä takaa tuleva edessä menevää. Väistä tarpeeksi kaukaa, huomioi erityisesti lautailijat ja lapset.
- Syöksylasku on kielletty. Pidetään yllä sellainen vauhti, että sen saa pysäytettyä koska tahansa.

HUOM! Koulutunneilla emme mene hyppyreihin ym. Mikäli oppilas haluaa kuitenkin temppuilla, tulee hänellä olla kotoa lupalappu huoltajan allekirjoituksella tai huoltajan lähettämä wilmaviesti luvasta temppuilla.

Jokaisella kerralla sovitaan aika, jolloin viimeistään pitää olla rinteestä/ladulta pois sovitussa paikassa. Viimeinen lasku tehdään siis hyvissä ajoin! **Liikuntatunnin jälkeen oppilailla jatkuu koulu lukujärjestyksen mukaan tai päättyy Laajavuoreen.**

Pakkasraja ulkoliikunnalle on noin -20 astetta (riippuen viimasta), ja sitä kylmemmällä säällä sisäliikumme koululla. Tarkista sääennuste ennen tuntia ja varaa tarvittaessa sisäliikuntavarusteet mukaan.

Talvisin terveisin,

Pia-ope sekä liikunnanharjoittelijat Taru, Noora ja Emma