

ZIMSKI ŠPORTNI DAN

30. januar 2019

DEJAVNOSTI V GIB CENTRU, Drenikova 32, Šiška

Zborna mesto ob 8.00 pri vhodu v Mini golf pri bazenu Tivoli

Na zborna mesto pridite točno. Učitelji bodo evidentirali vašo prisotnost, nato vas bodo odpeljali do vadbenega centra, ki se nahaja slab kilometer stran od zbornega mesta.

Vadba bo potekala v štirih skupinah, na vsaki postaji boste eno šolsko uro, nato pa boste zamenjali postajo. Na prvi postaji je park trampolin, na drugi spinning vadba, na tretji gimnastični poligon in na četrti postaji borilne igre. **Cena je 11 evrov.** Plačilo vadbe boste poravnali ob prihodu v vadbeni center. Predlagam, da si pripravite točen znesek.

Oprema: običajna šolska športna oprema, **športni copati so obvezni**, priporočljiva sta bidon z vodo in brisača. Brez športne opreme vadba ni mogoča. S seboj vzemite tudi malico.

Z vadbo boste začeli ob 9.00.

Športni dan se zaključi ob 12.00 pred izhodom vadbenega centra.

Ta dan je šolska malica za vas odpovedana.

V času izvajanja športnega dneva se morate obnašati v skladu s Šolskimi pravili, predpisi o varnosti v cestnem prometu, navodili učiteljev in osebja vadbenega centra.

POHOD – Rožnik in park Tivoli

Zborna mesto: pred glavnim vhodom šole po razporedu skupin:

1. skupina:	8.00	1.PA, 1.PB, 1.PC, 1.PD, 2.PA, 2.PB
2. skupina:	8.30	1.SA, 1. SM, 1.S, 3.S, 3.SP, 3.SM
3. skupina:	9.00	4.NT, 3.NT, 2.NT, 1.NT, 1.TA
4. skupina:	9.30	1.Ž, 2.Ž, 3.Ž, 4.Ž

Naročniki na šolsko prehrano lahko zjutraj pred odhodom v šolski kuhinji dvignete malico.

Potek pohoda: od šole ob desnem bregu Ljubljanice do Tromostovja, po Čopovi ulici in Cankarjevi ulici do parka Tivoli. Za Halo Tivoli se bomo povzpeli do stare moščanske skakalnice, nato nas bo pot vodila mimo nove skakalnice v Mostecu, od tam po sprehajalni poti ob Večni poti do začetka Živalskega vrta. Tik pred Živalskim vrtom se bomo po poti ob ograji vzpeli na Rožnik. Tu je predviden krajši postanek pri gostilni Rožnik. Od tu bomo nadaljevali po cesti do Čada in naprej mimo Tivolskega grada nazaj do **cilja našega pohoda na sprehajalni poti pod Halo Tivoli**. Pohod je brezplačen.

Predviden čas pohoda je okoli 2,5 do 3 ure, vključno s polurnim postankom na Rožniku. V času športnega dneva se morate obnašati v skladu s Šolskimi pravili, predpisi o varnosti v cestnem prometu in navodili učiteljev. **Pohod morate obvezno opraviti s skupino, v katero ste dodeljeni od začetka pohoda (določen po razporedu) pri šoli in do konca pohoda na sprehajalni poti pod Halo Tivoli. Konec pohoda je, ko učitelj na cilju evidentira vašo prisotnost.**

Oprema: obutev, primerna vremenskim razmeram (sneg, blato), topla zaščitna oblačila, kapa, rokavice.

ALPSKO SMUČANJE - Krvavec

Zborno mesto: na parkirišču pred šolo na Ižanski cesti 10, ob 7.15

Smučali oziroma deskali bomo na Krvavcu. Cena je 30 evrov. Za ta znesek vam bo šola poslala položnico. Če se po prijavi iz kakršnihkoli razlogov ne boste udeležili dejavnosti, ste v vsakem primeru dolžni poravnati strošek prevoza. Naročniki na šolsko malico lahko pred odhodom ob 7.15 v šolski kuhinji prevzamete malico. Obvezno je osnovno smučarsko znanje in poznavanje FIS pravilnika o varni vožnji in uporabi naprav na smučišču:

- 1. Obzirnost do drugega:* smučar se mora obnašati tako, da ne ogroža ali poškoduje drugega.
- 2. Smučarsko znanje:* smučar mora smučati tako, da se lahko pravočasno ustavi. Svojo hitrost in način vožnje mora prilagoditi svojemu znanju, terenskim, snežnim in vremenskim razmeram ter gostoti prometa na smučišču.
- 3. Izbira smučine:* smučar, ki prihaja od zadaj, mora smer svoje vožnje izbrati tako, da ne ogroža smučarjev pred seboj.
- 4. Prehitevanje:* prehitevanje je dovoljeno od zgoraj in spodaj, z desne in leve, vendar le, če je razdalja dovolj velika, da prehitevanemu smučarju omogoča dovolj prostora za vsa njegova gibanja.
- 5. Nadaljevanje smučanja:* smučar, ki želi zapeljati na smučišče ali se po ustavitvi spet zapeljati ali se po njem vzpenjati, se mora prepričati navzgor in navzdol, da to lahko stori brez nevarnosti zase in za druge.
- 6. Ustavljanje:* smučar se mora izogibati ustavljanju na ozkih ali nepreglednih delih, če to ni nujno potrebno. Smučar, ki tam pade, se mora čim hitreje umakniti oz. opozoriti na svojo navzočnost.
- 7. Vzpenjanje in sestopanje:* smučar, ki se vzpenja ali spušča peš, mora to storiti na robu smučišča.
- 8. Upoštevanje označb:* smučar mora upoštevati vse znake in signalizacijo.
- 9. Pomoč pri nesreči:* ob nezgodi je vsak smučar dolžan pomagati.
- 10. Dolžnost legitimiranja:* vsak smučar, če je priča ali udeleženec, odgovoren ali ne, se mora ob nezgodi legitimirati.

V času športnega dneva se morate obnašati v skladu s Šolskimi pravili, navodili učiteljev in zaposlenih na smučišču RTC Krvavec. Začetek smučanja je okoli 9.00. Smučanje bomo zaključili okoli 14.00 na zgornji gondolski postaji. Predviden odhod avtobusa s parkirišča na spodnji gondolski postaji je okoli 14.30. Če ni izrecno dogovorjeno drugače (pisno potrdilo staršev), **morajo vsi dijaki oditi na smučanje izpred šole na Ižanski cesti 10 in se pripeljati nazaj na isto lokacijo, kjer se okoli 16.00 športni dan zaključí.**

Oprema: **obvezna je smučarska čelada** (Brez čelade smučanje in deskanje ni dovoljeno.), **tehnično brezhibne smuči oziroma deska**, topla zaščitna oblačila. Priporočamo, da si sami uredite nezgodno zavarovanje. Ne pozabite si pripraviti malico in pijačo (brezalkoholno). Možno je jesti tudi v gostinskih objektih ob smučišču (Ni všteto v ceno.).

PLAVANJE - V VODNEM MESTU ATLANTIS

Zborna mesto ob 8.30 pred vhodom v Atlantis, Šmartinska cesta 152

Na zborna mesto pridite točno. Učitelji bodo evidentirali vašo prisotnost, nato vas bodo odpeljali do recepcije. Animatorji - učitelji plavanja sprejmejo dijake, nato skupaj z njimi opravijo preizkus plavalnih sposobnosti in organizirajo voden animacijski program (vaterpolo, odbojka, podvodni poligon, zabava na toboganih...) Organizirana obhodna vadba bo trajala 4 ure. Cena je 12,10 evrov. Plačilo boste poravnali ob prihodu na bazen. Predlagam, da si pripravite točen znesek.

Oprema: kopalke, brisača, fen ... S seboj vzemite tudi malico.

S plavanjem boste začeli ob 9.00.

Športni dan se zaključi ob 13.00 pred izhodom plavalnega mesta.

Ta dan je šolska malica za vas odpovedana.

V času izvajanja športnega dneva se morate obnašati v skladu s Šolskimi pravili, predpisi o varnosti, navodili učiteljev in osebja.

DRSANJE – TIVOLI

Zborna mesto ob 7.15 pred šolo

Zborna mesto je pred glavnim vhodom naše šole ob 7.15. Naročniki na šolsko malico lahko pred odhodom v šolski kuhinji prevzamete malico. Učitelji bodo evidentirali vašo prisotnost, nato vas bodo odpeljali do drsališča Tivoli. **Cena drsanja je 3,5 evrov**, možna je tudi izposoja drsalk, kar stane 4 evre. Priporočamo, da imate svoje že preizkušene drsalke. Plačilo vadbe boste poravnali ob prihodu. Predlagam, da si pripravite točen znesek.

Oprema: tehnično brezhibne drsalke, topla oblačila in **debele rokavice za zaščito prstov rok** ter kapa.

Prihod na zborna mesto in opravljen pohod do drsališča sta obvezna!

Drsajte varno v okviru svojih sposobnosti in pri tem ne ogrožajte sebe in drugih drsalcev. V času športnega dneva se morate obnašati v skladu s Šolskimi pravili, predpisi o varnosti v cestnem prometu, navodili učiteljev in osebja drsalnega centra.

Športni dan se zaključi ob 11.00 na drsališču.

Opravičeni dijaki

Zborna mesto ob 9.00 v učilnici 5.

Dijaki, ki so oproščeni ŠVZ oziroma imajo za ta dan zdravniško opravičilo in se zaradi tega ne morejo udeležiti nobene od športnih dejavnosti, bodo imeli organizirano dejavnost v šoli.

Ljubljana, 24. 1. 2019

Aktiv ŠVZ