

Narciarz/Narciarka**



Imię i nazwisko:

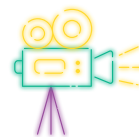
Data i numer rozkazu:

- 1 Jeździłam/em
minimum
5 razy na nartach

podpis rodzica:
.....



- 2 Znam zasady bezpieczeństwa na stoku,
zrobiłam/em
krótki filmik na ten temat.



Podpis druhny:

3

Potrafię:

- skręcać pługiem w lewo,
- skręcać pługiem w prawo,
- podejść pod górkę dwoma sposobami,
- zahamować.



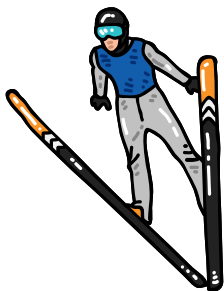
Urządziłam/em pokaz

podpis rodzica lub instruktora:

.....

- 4 Znam różne konkurencje narciarskie, opowiem o nich na zbiórce.

Podpis druhny:



Korzystałam/em z wyciągu narciarskiego

5

Podpis rodzica lub instruktora:



6

Dbam o sprzęt narciarski, na którym jeżdżę.
Pod okiem dorosłego nasmarowałam/em narty lub naprawiłam/em
niewielkie uszkodzenia wiązań lub kijków.

Podpis rodzica:

7

Sporządziłam/em schematyczne obrazki podstawowych rodzajów śniegu
i napisałam/em czy jest przydatny do jazdy na nartach.

Nazwa śniegu	Schematyczny obrazek	Przydatność do jazdy
Puch świeży		
Puch zsiadły		
Gips przewiany		
Gips zbity		
Szreń		
Lodoszreń		
Śnieg mokry		
Firn		



WSKAZÓWKA: skorzystaj z internetu

