

# **ÄÄSMÄE PÕHIKOOLI SUUSATUNDIDE MEELESPEA!**



## **Suusatunnid**

### **2021.-22. õppeaastal**

Lähen suusatama, kui on kuni -15 kraadi külma (7.-9. klass);

-10 kraadi külma (1.-6. klass).

### **Riietun vastavalt ilmastikule!**

**Soovituslikult:** soe pikk puuvillane pesu, tuult pidav tuulejakk, vest, suusamüts, kindad. Ei sobi karvamüts ja paks jope. Õigesti riietudes on mugav liikuda! Riietus on optimaalne, kui kogu harjutuskorra vältel tunnete end mugavalt. Kõige parem moodus liigest soojusest vabanemiseks on higistamine, kuna higi aurustumisel neeldub suhteliselt rohkem energiat. Siit järeldus – riietus peaks olema selline, mis kaitseb küll tuule eest, kuid laseb niiskust läbi.

**Kehalise kasvatus tunniks palun kasutada selleks ettenähtud riietust, st suusajope/tuulejaki all ei kasutata koolivormi või riietust, millega ollakse koolimajas!**

**Suusad võtta** kaasa kinniseotult või suusakotis. Palun markeerida suusavarustus! Suusaruumis hetkel suuski hoiustada pole võimalik. Suuski saab hoida suusaraamil, aga peale koolipäeva tuleb viia varustus koju! **Suuski palun mitte asetada koolimaja seina vastu!**

Koolil on olemas 30 suusapaari koos suusakeppide ja saabastega. Sobivuse korral on võimalik kooli varustusest üht-teist kasutada. Selleks tuleb esitada avaldus (leiab kooli koduleheküljelt avalduste alt) ja esitada see kehalise kasvatus õpetajale. E-maili aadress on leitav kooli koduleheküljelt!

Kui suusavarustus puudub, siis õpilane on kohustatud tundi kaasa tegema (vastavalt õpetajalt saadud korraldustele).

### **Alates 10.01.2022 (esmaspäevast) toimuvad kehalise kasvatus tunnid õues.**

Sarnaselt eelmisele õppeaastale toob õpilane enda suusavarustustuse kooli, asetab selle suusaraamile ja peale koolipäeva viib varustuse koju. Suusaraami asukoht võimla ja staadioni vahelisel alal, kuhu pääseb läbi kooli koridori, mis ühendab võimlat ja kooli. Õpetaja fikseerib vahetult enne tunni algust õuetemperatuuri ja liigeste külmakraadide korral toimub tund võimlas.

Meeldivat koostööd ja mõistvat suhtumist!

Kehalise kasvatus õpetajad Kristjan ja Agne