

# ÄÄSMÄE PÕHIKOOLI SUUSATUNDIDE MEELESPEA!



## Suusatunnid

### 2022.-23. 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 kasvatuses 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! Suuski saab hoida suusaruumis. **Suuski palun mitte asetada koolimaja seina vastu!**

Koolil on olemas mõnikümmend 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 kasvatuses õpetajale. E-maili aadress on leitav kooli koduleheküljelt!

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

**Alates 16.01.2023 (esmaspäevast) toimuvad kehalise kasvatuses tunnid õues.**

Meeldivat koostööd ja mõistvat suhtumist!

Kehalise kasvatuses õpetajad Kristjan ja Agne