



Dům dětí a mládeže při ZŠ Karla IV., Nový Bydžov



P O Ř Á D Á

„Kurz in-line bruslení pro začátečníky“

Pro jarní a letní období vypisujeme první 2 termíny pro osmihodinové kurzy bruslení pro začátečníky a to v termínech **11.-12.6., 18.-19.6.2011**. Kurzy se budou konat za pěkného počasí (tzn. za nemokrého terénu). Sraz bude před Domem dětí a mládeže. První kurz je vhodný pro děti a mládež do 15-ti let a druhý kurz je určen především pro osoby od 15-ti let výše. Naučíte se zde správně **jezdit, brzdit, zatáčet, zdolávat nerovné terény** a také něco z teorie i bezpečné pády.

Všichni účastníci absolvují kurz na vlastní nebezpečí, což stvrzují podpisem na začátku kurzu (v případě dětí – jejich zákonní zástupci).

Hlásit se můžete na e-mail ddmnovybydzov@seznam.cz. Na stejném e-mailu se informujte o stavu zaplnění konkrétního kurzu. Vzhledem k velkému zájmu o kurzy pro začátečníky se může stát, že Vámi vybraný termín bude bohužel zaplněn.

Pokud nemáte svoje brusle a nechcete si je zatím kupovat, dokud nevíte, jaké jsou pro Vás ty nevhodnější (toto a mnoho jiných důležitých informací se na kurzu dozvíte), půjčte si je za cca 150 – 200,- Kč na den v některé z půjčoven (např. v půjčovně Skalaspport www.skalaspport.wz.cz).

Naučíte se:

- jak správně na bruslích stát a nespadnout
- jízdu vpřed
- zatáčení
- jak správně a bezpečně několika způsoby zabrzdit a zastavit
- jízdu po nerovném terénu aneb „jak zdolávat městské nástrahy“
- základy bezpečného bruslení s dětmi
- možná se naučíte i couvat



Co s sebou:

- In-line brusle
- chrániče (zápěstí, loketní, kolenní) + přilba (stačí cyklistická)
- pohodlné oblečení
- dostatek tekutin
- dobrou náladu a hlavně chuť se učit
- pokud jste hodně aktivní, můžete si do batůžku přibalit i blok a tužku ☺



Instruktoři:

Instruktoři in-line bruslení akreditovaní Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy

Podmínky konání kurzu:

Kurz se bude konat pouze za příznivého počasí (tzn. nebude pršet a nebude mokro, v případě odvolání kurzu se to účastníci včas dozví)

Minimální počet účastníků: 10 (na jeden kurz)

Maximální počet účastníků: 20 (na jeden kurz)

Každý účastník obdrží certifikát o absolvování kurzu.